

令和5年1月 献立表

介護老人保健施設しらさぎ苑

	★1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	★1月7日(土)
朝食	御飯 雑煮 黒豆 数の子	御飯 味噌汁 筑前煮 漬物	御飯 味噌汁 かぶの甘酢漬け 栗きんとん	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	赤飯 金目鯛の塩麹焼き 炊き合わせ 紅白なます デザート	混ぜ寿司 茶碗蒸し 大根のくず煮	御飯 刺身 雑煮 黒豆	御飯 鶏のおろし玉葱炒め キャベツのスープ ツナサラダ	御飯 ホッケのみりん焼き 茶そば汁 白和え	キーマカレー ゆで卵サラダ フルーツ杏仁 らっきょう	七草粥 スズキの塩焼き 豚汁 厚揚げの煮物
間	もみじ饅頭	黒棒	ミルーシュ	カスタードケーキ	焼きドーナツ	飲むヨーグルト	黒糖饅頭
夕食	御飯 松風焼き 味噌汁 白菜のおかか和え	御飯 鶏の二色巻き 吸物 三色豆	御飯 彩り野菜万頭 味噌汁 大根の塩昆布和え	御飯 赤魚の煮付け 吸物 ピーマンソテー	御飯 鶏肉と麩の親子煮 味噌汁 カリフラワーの辛子和え	御飯 ホキの野菜あんかけ なめこのみぞれ汁 煮奴	御飯 卵しゅうまい 竹の子スープ ごま和え
	1月8日(日)	1月9日(月)	◆1月10日(火)	★1月11日(水)	◆1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン バイドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 回鍋肉 スープ ごま豆腐	御飯 南瓜サンドフライ レタススープ スパサラダ	めんたいバターチャーハン あさりスープ 肉団子のケチャップ煮 ヨーグルト	御飯 鯖の柚庵焼き ちゃんこ汁 ぜんざい 漬物	人参ごはん メバルの山椒煮 鶏と根菜の味噌汁 オクラのなめ茸和え	御飯 豚肉のタレ炒め 吸物 だし巻き卵	御飯 鶏と大豆のトマト煮 カリフラワーのポタージュ スナップエンドウのサラダ
間	パンケーキ	ラブレ	ストロベリータルト	バームクーヘン	ジョア	もみじ饅頭	丸ボーロ
夕食	御飯 煮魚 吸物 ほうれん草の梅おかか和え	御飯 カレイの味噌漬焼き 吸物 かぶの煮物	御飯 焼き豆腐のかにあんかけ 吸物 菜種和え	御飯 カットハンバーグ 南瓜と人参のスープ 切干大根のサラダ	御飯 肉団子と白菜の中華煮 たまごスープ チキンサラダ	御飯 サバの味噌煮 吸物 じゃが芋のカレー金平	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 春雨の酢の物
	★1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	◆1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋のツナ煮 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	小豆粥 牛かぼちゃ 吸物 かぶの甘酢漬け	フレンチトースト ポトフ サラダ ヨーグルト	御飯 煮魚 吸物 酢味噌和え	ちゃんぽん 餃子 フルーツ杏仁	御飯 白身魚のバター醤油焼き かぶの洋風スープ スナップエンドウのソテー	御飯 鶏肉と大根の甘酒煮 吸物 ほうれん草のごま和え	牛とじ丼 中華スープ トマトサラダ
間	ラブレ	カエデの実	黒棒	野菜生活	クリームプッセ	カスタードケーキ	気になる野菜
夕食	御飯 太刀魚のごまボン酢焼き 味噌汁 山芋の白煮	御飯 ホキの黄金焼き 豆乳スープ さつまいもとりんごの甘煮	御飯 鶏の青じそ炒め 野菜スープ おからサラダ	えびとトマトのカレー ポテトサラダ フルーチェ らっきょう	御飯 牛肉と里芋の煮物 みぞれ汁 トマトのボン酢和え	御飯 ムニエルのトマトソースかけ コンソメスープ サラダ	御飯 赤魚の塩麹焼き 味噌汁 金平人参
	★1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳
昼食	赤飯 スズキの塩焼き 雑煮 紅白なます	御飯 すきやき風煮 吸物 浅漬	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラのとろろ和え	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘酢生姜和え	チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	サンドイッチ クリームシチュー 甘夏サラダ	御飯 炒り豆腐 吸物 梅春雨
間	どら焼き	パンケーキ	みかんジュース	原宿ドッグ	スイートポテト	クリームコンフェ	ラブレ
夕食	御飯 麻婆豆腐 スープ 棒棒鶏	御飯 煮魚 吸物 塩昆布和え	御飯 里芋のパン粉焼き コンソメスープ サラダ	御飯 おでん 味噌汁 おかか和え	御飯 鯖の味噌漬け焼き 吸物 深山和え	御飯 キャベツしゅうまい 春雨スープ えびともやしのザーサイ炒め	御飯 カレイの青のりムニエル 野菜スープ さつまいもサラダ
	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">◆食の記念日◆</p> <p style="text-align: center;">★行事食★</p> <p>1日(日) 元日</p> <p>7日(土) 七草</p> <p>11日(水) 鏡開き</p> <p>15日(日) 小正月</p> <p>22日(日) 旧正月</p> <p style="text-align: center;">*旬の食材*</p> <p>ブリ・鮭</p> <p>ほうれん草</p> <p>白菜・春菊</p> <p>大根・かぶ・いちご</p> </div>			
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 豚肉と白菜のとろみ煮 大根スープ ごま豆腐	御飯 赤魚の味噌とろろ焼き 茶そば汁 厚揚げの高菜炒め	御飯 サバの漬け焼き 吸物 酢味噌和え				
間	プリンタルト	りんごジュース	柚子まんじゅう				
夕食	御飯 煮魚 吸物 キャベツの和え物	御飯 ポパイオムレツ 味噌汁 胡瓜とオクラの酢の物	御飯 ぶた肉じゃが かきたま汁 ほうれん草のおかか和え				