

# 1月 献立表

グループホーム美鈴ヶ丘

	日	月	火	水	木	金	土
	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝食		御飯 味噌汁 ひじきの煮付 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 漬物	御飯 味噌汁 大豆の煮物 漬物	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 漬物	御飯 味噌汁 麩と野菜の甘辛煮 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと鮭の和え物 漬物
昼食		赤飯 雑煮 ブリの照り焼き 紅白なます 黒豆	御飯 雑煮 鯛の煮付 七福なます 金時豆	御飯 雑煮 お刺身 炒り鶏 ゆず大根	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め こんにゃくの旨煮 ブロッコリーの甘酢和え	御飯 吸物 たらの雪大根蒸し チャンプルー のり和え	チキン野菜カレー コールスローサラダ 切干大根のソテー フルーチェ
夕食		御飯 梅そうめん汁 筑前煮 ほうれん草の和え物 きんかん甘煮	御飯 土佐酢和え 炊き合わせ 蟹遊膳 きんとん	ちらし寿司 ミニ鮭昆布巻 黒豆 高野豆腐の煮付 カリフラワーのマヨ和え	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き キャベツの味噌炒め ワカメの和え物	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 吸物 メバルの煮つけ やわらか蓮根の味噌煮 ごまボン和え
	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ほうれん草の錦糸和え 漬物	御飯 味噌汁 ワカメと竹輪の和え物 漬物	御飯 味噌汁 がんも煮 漬物	御飯 味噌汁 ごた煮 漬物	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮 漬物	御飯 味噌汁 茄子とベーコン炒め 漬物	御飯 味噌汁 ほうれん草のソテー 漬物
昼食	七草粥 鮭の塩焼き 吸物 里芋の旨煮 ビーナツ和え	御飯 吸物 トマトソースハンバーグ 白菜の柚子風味煮 ほうれん草の和え物	御飯 吸物 ブリカツ れんこんのそぼろ煮 浅漬	フレンチトースト 春雨野菜煮 コンソープ シーザーサラダ りんごのコンポート	御飯 糸こんにゃくの卵とし 赤魚の昆布茶焼き 和え物 ぜんざい(餅なし)	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げの煮付 レモン和え	御飯 吸物 鯖の煮つけ 春菊の甘辛炒め キャベツとりんごのサラダ
夕食	御飯 吸物 牛肉のしぐれ煮 豆腐の炒り煮 胡瓜と大根の酢の物	御飯 吸物 鰯のごまみりん焼き オムレツ じゃこサラダ	御飯 吸物 鶏肉の粕漬焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 南瓜煮 カリフラワーの明太和え	御飯 吸物 牛かぼちゃ もやしのカレー炒め 青菜のナムル	御飯 吸物 ホキのマヨ焼き 大根の煮物 キャベツのマヨ和え	御飯 吸物 卵しゅうまい じゃが芋のおかか煮 カリフラワーの白ドレ和え
	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 鶏と里芋の煮物 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 漬物	御飯 味噌汁 卵と豆腐のしんじょ 漬物	御飯 味噌汁 アロカリとカニカマ和え 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 漬物	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 漬物	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物
昼食	ラーメン 焼き餃子 ツナサラダ オレンジ	御飯 吸物 鯖の塩麹焼き 豚キムチ 和風スパサラダ	いなり寿司 煮合わせ 赤だし 春菊のお浸し 煮豆	御飯 糸こんにゃくの炒め 鮭のクリームシチュー トマトのサラダ みかんゼリー	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツとえびの塩煮 ビーンズサラダ	御飯 吸物 白身魚フライ もやしの中華炒め あちゃら漬	御飯 吸物 鶏肉とさつまいも煮付 キノコの明太ソテー ナムル
夕食	御飯 吸物 魚の味噌焼き 卵豆腐のおおさあんかけ 白菜の梅和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き けんちん煮 茄子の和え物	御飯 吸物 豚の味噌漬焼き ツナじゃが 白菜のドレッシング和え	麦御飯 吸物 蓮根の袋煮 とろろ芋 煮奴	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 ほうれん草のソテー 大根の明太サラダ	御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め 鶏と白菜の炒め物 キャベツと卵の和え物	御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ 大豆の煮物 三色ピーマンの中華風
	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁 やわらか牛蒡の旨煮 漬物	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 漬物	御飯 味噌汁 白菜と豚肉の炒め物 漬物	御飯 味噌汁 ブロッコリーソテー 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉のソテー 漬物	御飯 味噌汁 ほうれん草と卵のソテー 漬物
昼食	肉うどん 長芋の炒め物 春菊の和え物 プリン	御飯 豚汁 ぶりの煮付 五目春雨 塩昆布和え	御飯 吸物 親子丼 ひじきと切干大根煮 ほうれん草の和え物	フレンチトースト 野菜の子まぶし パンプキンスープ 海老のごまサラダ りんごヨーグルト	御飯 吸物 鰯の竜田揚げ 大根の洋風煮 ピーナツ和え	御飯 吸物 鯖の塩焼き 味噌炒め 南瓜サラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 えびつみれの煮物 なめ茸和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 小松菜のベーコンソテー 白菜の中華和え	御飯 吸物 魚の梅しそ焼き 里芋の煮物 キャベツのゴマドレ和え	御飯 吸物 肉豆腐 きのこソテー 青菜のぬた和え	御飯 かきたま汁 筑前煮 じゃこ炒め 大根の梅和え	御飯 吸物 鶏のさっぱり煮 ブロッコリーの生姜あん ワカメの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 大根ナムル
	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
朝食	御飯 味噌汁 やわらか蓮根の味噌煮 漬物	御飯 味噌汁 大豆と豚肉の煮物 漬物	御飯 味噌汁 はんぺん炒め 漬物	御飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 漬物			
昼食	ハヤシライス かぶの煮物 グリーンサラダ アシドミルク	焼うどん おかか和え 野菜の卵とし はちみつパンゼリー	御飯 吸物 白身魚のタルタル焼き れんこんの酢きんぴら 小松菜の和え物	ひじき入り和風炒飯 華焼売 コンソメスープ 蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー			
夕食	御飯 根菜汁 太刀魚のなめ茸おろし 白菜のとろみ煮 ナスとツナの和え物	御飯 吸物 メバルの梅煮 長芋のカレー炒め ほうれん草のお浸し	御飯 ねぎスープ 回鍋肉 さつま芋の煮物 白菜のゴマドレ和え	御飯 吸物 赤魚の田楽 白菜の炒り玉 ポテトサラダ			