

1月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							1月1日(土)
朝食							☆新年祝賀会☆
昼食							
夕食							
	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)
朝食	お雑煮 鯛の煮付 茶碗蒸し 七福なます 白花豆	お雑煮 お刺身 炒り鶏 ゆず大根 メロン	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食			御飯 吸物 鯖のレモン醤油焼き かぶのうすくず煮 小松菜の和え物	ひじき入り和風炒飯 焼き餃子 中華スープ ツナサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物 胡瓜と大根の酢の物	七草粥 連根のすり流し汁 鮭の塩焼き こんにゃくの旨煮 白菜の梅和え	チキン野菜カレー コールスローサラダ 大根の煮物 フルーチェ らっきょう
夕食	*炊き合わせ弁当*	*寿ちらし弁当*	御飯 コンソメスープ 卵しゅうまい エビチリ キャベツのごま和え	御飯 吸物 鰯の煮つけ 白菜の炒り玉 山芋のなめ茸和え	御飯 吸物 鰯のごまみりん焼き チャンプルー カリフラワーのピーナツ和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のソテー ごまボンと和え	御飯 吸物 カレイの磯部焼き 白菜の柚子風味煮 ブロックリーの甘酢和え
	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	ラーメン 春菊の甘辛炒め 蒸し鶏サラダ ヨーグルト おにぎり	御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ 白菜の酢煮 海藻サラダ	御飯 ひじきと大豆の煮物 赤魚の昆布茶焼き 辛子と和え ぜんざい	御飯 吸物 ブリカツ れんこんのそぼろ煮 浅漬	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 里芋の旨煮 小松菜のごま和え	御飯 吸物 酢豚 チンゲン菜のソテー キャベツとりんこのサラダ	御飯 吸物 すずきのわさびマヨ焼き 金平ごぼう ほうれん草の和え物
夕食	御飯 吸物 蓮根の袋煮 キャベツの味噌炒め のりと和え	御飯 吸物 たら雪大根煮し 糸こんの卵とじ ザーサイ和え	御飯 吸物 鶏肉の粕漬焼き じゃが芋のおかか煮 大根サラダ	御飯 吸物 肉豆腐 もやしのカレー炒め もずく酢	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き 厚揚げの煮付 白菜の酢の物	御飯 沢煮碗 鯖の味噌煮 南瓜煮 菜種和え	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ セロリのコンソメ炒め もやしの酢の物
	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	肉うどん キャベツとえびの中華炒め 春菊のわさび和え プリン おにぎり	御飯 吸物 鯖の塩麹焼き 豚キムチ 和風スパサラダ	いなり煮物(1人3個) 炒り鶏 赤だし 白和え 煮豆	フレンチトースト ほうれん草のソテー コーンクリームスープ シーザーサラダ キウイフルーツ	御飯 けんちん汁 ホッケのみりん焼き キャベツのとろろと煮 レモン和え	御飯 吸物 油淋鶏(ユーリンチー) えびの塩炒め 春菊のお浸し	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	麦御飯 根菜汁 メバルの煮つけ 卵豆腐のあおさあんかけ とろろ芋	御飯 もずくスープ 豚ロールの野菜巻き けんちん煮 もろみ和え	御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ ブロックリーとかにの中華炒め ゆかり和え	御飯 吸物 鶏肉とさつままいも煮付 キノコの明太ソテー ナムル	ハヤシライス ビーンズサラダ ツナじゃが ジョアマスケット	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 鶏と白菜の柚子胡椒炒め かくや和え	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き かぶの洋風煮 なめ茸和え
	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	ちゃんぽん 華焼売 グリーンサラダ オレンジ おにぎり	親子丼 長芋の炒め物 御飯 吸物 あちゃら漬け アセロゼリー	御飯 豚汁 ぶりの煮付 五目春雨 塩昆布和え	サンドイッチ 野菜の子まぶし パンブキンスープ 海老のごまドレ和え りんごヨーグルト	御飯 吸物 魚ロック 大根の洋風煮 ピーナツ和え	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き れんこんの酢きんぴら 春菊のごまサラダ	御飯 豆乳スープ 牛かぼちゃ きのこソテー 卵サラダ
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 ひじき入り炒り豆腐 ほうれん草の辛子和え	御飯 吸物 鯖の塩焼き ブロックリーの生姜あん 南瓜サラダ	御飯 吸物 牛肉のしぐれ煮 小松菜のベーコンソテー 酢味噌和え	御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 甘夏サラダ	御飯 かきたま汁 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 マカロニサラダ	御飯 味噌炒め おでん カブの酢漬け ヤクルトファイブ	御飯 吸物 鰯の梅しそ焼き 白菜のとろみ煮 山芋のわさび酢和え
	1月30日(日)	1月31日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物					
昼食	御飯 トマトのサラダ 鮭のクリームシチュー 糸コンのじゃこ炒め みかんゼリー	御飯 呉汁 メバルの梅煮 もやし中華炒め ブロックリーのおかか和え					
夕食	御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め ひじき入と切り干し大根煮 とろろ昆布和え	御飯 ねぎスープ 回鍋肉 さつま芋の煮物 ツナサラダ					