

令和4年1月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

							★1月1日(土)
朝食	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ★行事食★ 1日(土) 元日 7日(金) 七草 11日(火) 鏡開き 15日(土) 小正月 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ◆食の記念日◆ 10日(月) 明太子の日 20日(木) 甘酒の日 *旬の食材* フリ・鮭 白菜・春菊 ほうれん草 大根・かぶ いちご </div> </div>						御飯 雑煮 黒豆 数の子
昼食							祝膳
間							黒棒
夕食							御飯 百合根蒸し 味噌汁 白菜のおかか和え
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	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 しらたきのツナ金平 青しそ高菜	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 たくあん 野菜ジュース	
昼食	ちらし寿司 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 フルーツヨーグルト らっきょう	七草粥 鮭の塩焼き 豚汁 厚揚げの煮物	
間	もみじ饅頭	ミルージュ	カスタードケーキ	焼きドーナツ	ラブレ	黒糖饅頭	
夕食	御飯 サンマの蒲焼き 吸物 三色豆	御飯 鶏の二色巻き 味噌汁 塩昆布和え	御飯 赤魚の煮付け 吸物 ごま和え	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 ピーマンソテー	
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 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	御飯 ベイクドエッグ 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 高野豆腐の煮物 青しそ高菜	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	
昼食	御飯 回鍋肉 スープ ごま豆腐	めんたいバターチャーハン あさりスープ 肉団子の酢豚風 ヨーグルト	御飯 カレーのみりん焼き ちゃんこ汁 ぜんざい 漬物	御飯 フレンチトースト ポトフ サラダ デザート	御飯 サバの味噌煮 吸物 春雨の酢の物	御飯 鶏と大豆のトマト煮 カリフラワーのポタージュ オクラのサラダ	
間	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	とと焼き	
夕食	御飯 煮魚 吸物 ほうれん草の梅おかか和え	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 麦ごはん メバルの山椒煮 味噌汁 とろろ	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 あぶたま煮 吸物 じゃが芋のカレー金平	
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 しらたきのツナ金平 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	御飯 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 べったら漬	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 青しそ高菜	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	
昼食	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め もずくスープ 呉豆腐	御飯 煮魚 吸物 酢味噌和え	御飯 ラーメン 餃子 ナムル 杏仁豆腐	御飯 スズキのバター醤油焼き かぶのスープ スナックエンドウのソテー	御飯 鶏肉と大根の甘酒煮 吸物 ほうれん草のごま和え	御飯 焼肉丼 中華スープ トマトサラダ ラブミープラス	
間	丸ボーロ	カエデの実	野菜生活	クリームブッセ	カスタードケーキ	ワッフル	
夕食	御飯 太刀魚のごまポン酢焼き 味噌汁 山芋の白煮	御飯 鶏の青しそ炒め 野菜スープ おからサラダ	御飯 牛肉と里芋の煮物 みぞれ汁 オクラのポン酢和え	御飯 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 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 かきたま味噌汁 三色金平	
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 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	御飯 マカロニサラダ 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 青しそ高菜	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん 牛乳	
昼食	御飯 炒り豆腐 吸物 浅漬	御飯 太刀魚の南蛮漬け 中華スープ オクラのおろしなめ茸和え	御飯 塩サバ れんこんのすり流し汁 甘夏和え	御飯 うどんすき 吸物 だし巻き卵	御飯 サンドイッチ 鮭のクリームシチュー 甘夏サラダ デザート	御飯 チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	
間	黒棒	みかんジュース	原宿ドッグ	スイートポテト	ラブレ	バームクーヘン	
夕食	御飯 煮魚 吸物 塩昆布和え	御飯 ポパイオムレツ オニオンコンソメスープ サラダ	御飯 麻婆豆腐 スープ 棒棒鶏	御飯 鯖の味噌漬け焼き 吸物 梅春雨	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 カレーのパン粉焼き 野菜スープ さつまいもサラダ	
1月30日(日)	1月31日(月)						
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					
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 サバの漬け焼き ちゃんこ汁 酢味噌和え					
間	気になる野菜	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 ぶた肉じゃが かきたま汁 ほうれん草のおかか和え					