

クリスマスランチ

- サフランライス
- コンソメスープ
- チーズハンバーグの
トマトソースかけ
- ジェノベーゼパスタ
- 帆立とアボカドのサラダ
- フルーツ



令和3年12月25日

2022年1月 献立表



							1/1(土)	1/2(日)
朝食						米飯 味噌汁(湯葉、葉大根) さわらの西京焼き 紅白なます ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、にら) いか団子の煮物 茄子辛子和え たいみそ 牛乳	
昼食(定食)						赤飯 雑煮風 刺身 豚の角煮 おせち盛り合わせ フルーツ(いちご)	米飯 すまし汁(花魁、かいわれ) 松風焼き 野菜と海老の中華煮 キャベツの浅漬け フルーツ(オレンジ)	
夕食						米飯 すまし汁(はんぺん、豆苗) 豚肉のすき焼き風煮 胡瓜とわかめの和え物 煮豆	米飯 味噌汁(もやし、青梗菜) 赤魚の粕漬け焼き 切干大根の煮物 漬物	
		1/3(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)	1/7(金)	1/8(土)	1/9(日)
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも、いんげん) さつまいも揚げの煮物 オクラのねばねば和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、かいわれ) 納豆 ウインナーのバター醤油炒め ジョア	米飯 味噌汁(冬瓜、青ネギ) 竹輪の煮物 小松菜の桜海老のにんにく塩和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(鮭、絹さや) 卵ロール カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(玉ねぎ、舞茸) はんぺんの煮物 いんげんのピーナツ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、ネギ) いわしの生姜煮 もずく酢 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(鮭、豆苗) 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	
昼食(定食)	米飯 あおさ汁 鶏肉の大葉梅焼き 冬瓜の湯葉あんかけ 白菜の甘酢和え 抹茶ハバロア	米飯 味噌汁(エリンギ、三つ葉) 白身魚フライ 南瓜の甘煮 スナップエンドウのサラダ フルーツ(パイナップル)	中華丼 中華スープ(春雨、ベーコン) じゃが芋とブロッコリーのオイスター炒め カニカマサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(なめこ・にら) チキン南蛮 豆腐と野菜の塩炒め ほうれん草のくるみ和え フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 味噌汁(かまぼこ、水菜) さわらの胡麻焼き しらたきの明太炒め さつま芋サラダ フルーツ(白桃缶)	米飯 すまし汁(なると、葉大根) 牛肉の細切り炒め ゆず味噌大根 アスパラのツナ和え キャラメルプリン	米飯 すまし汁(いんげん、みょうが) 豚肉の和風カレー煮 青梗菜とあさりの炒め物 ブロッコリーのサラダ フルーツ(りんご缶)	
夕食	米飯 すまし汁(なると・しめじ) ぶりの塩麹焼き もやしサラダ 佃煮	米飯 かき玉汁 ポークチャップ 人参とわかめのナムル 漬物	米飯 味噌汁(なす、えのき) タラのチーズ焼き 青梗菜のザーサイ和え 漬物	米飯 味噌汁(大根、葉大根) メバルの山椒焼き 春菊のわさび和え 鶏レバー	米飯 味噌汁(小松菜、しめじ) 豚肉のしくれ煮風 冷やしとろろ 煮豆	米飯 中華スープ(菜の花、コーン) ニラ玉豆腐煮 茄子の中華和え 漬物	米飯 味噌汁(青ネギ、えのき) ヒラスのコチュジャン焼き オクラのささみ和え 漬物	
		1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)	1/15(土)	1/16(日)
朝食	米飯 味噌汁(キヌサヤ、わかめ) がんもの煮物 ほうれん草の梅和え ふりかけ ジョア	食パン コーンスープ スクランブルエッグ アスパラのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、豆苗) 春雨の炒め物 長芋の青じそ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、エリンギ) 焼きさつま揚げ 春菊の辛しマヨ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(鮭、かいわれ) 納豆 ひじきの煮物 ジョア	米飯 味噌汁(青梗菜、なめこ) 高野豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) ポイルウインナー 青梗菜のお浸し うめびしお ヨーグルト	
昼食(定食)	米飯 すまし汁(かまぼこ、三つ葉) カレイの竜田揚げ 卵の花 玉ねぎと竹輪のサラダ いちごムース	米飯 すまし汁(とろろ昆布、三つ葉) 和風ハンバーグ こんにゃくの炒め煮 サラダスパゲティ フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(白菜、ねぎ) ぶり大根 ミートボール ねばねば和え 抹茶ハバロア	米飯 味噌汁(白身魚、葉大根) 厚揚げの旨辛炒め かぼちゃのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 白身魚のバター醤油焼き インゲンのゆかり和え 佃煮	味噌ラーメン シューマイ スナップエンドウの生姜和え フルーツ(マンゴー)	米飯 中華スープ(わかめ、人参) 鶏肉の香焼焼き 蓮根のこんにゃく炒め なめたけ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(湯葉、豆苗) 鮭の塩焼き スナップエンドウのソテー きゅうりのマリネ ブルーチェ
昼食(洋食)	米飯 すまし汁(かまぼこ、三つ葉) 鶏肉のマーマレード焼き 卵の花 玉ねぎと竹輪のサラダ いちごムース	米飯 すまし汁(とろろ昆布、三つ葉) さばのくるみ味噌焼き こんにゃくの炒め煮 サラダスパゲティ フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(白菜、ねぎ) 厚揚げの旨辛炒め ミートボール ねばねば和え 抹茶ハバロア	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 白身魚のバター醤油焼き インゲンのゆかり和え 佃煮	米飯 味噌汁(玉子豆腐、豆苗) メバルの煮付け さつま芋のしもん煮 漬物	米飯 中華スープ(わかめ、人参) 太刀魚の西京漬焼 蓮根のこんにゃく炒め なめたけ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 太刀魚の西京漬焼 アスパラのおかか和え 漬物	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 豚肉生姜焼き 白菜のナムル 漬物
夕食	米飯 味噌汁(舞茸、かいわれ) 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のハリハリ漬け 煮豆	米飯 すまし汁(なす、水菜) さばのくるみ味噌焼き レンコンの煮物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) 厚揚げの旨辛炒め かぼちゃのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 白身魚のバター醤油焼き インゲンのゆかり和え 佃煮	米飯 すまし汁(玉子豆腐、豆苗) メバルの煮付け さつま芋のしもん煮 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 太刀魚の西京漬焼 アスパラのおかか和え 漬物	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 豚肉生姜焼き 白菜のナムル 漬物	
		1/17(月)	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/22(土)	1/23(日)
朝食	米飯 味噌汁(豆腐、絹さや) 温泉卵 ザーサイ炒め ジョア	米飯 味噌汁(里芋、三つ葉) 野菜炒め 春菊のくるみと和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ、にら) 海老団子の煮物 スナップエンドウとチーズのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ、いんげん) 花五目卵焼き 小松菜のツナ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、さつまいも) 車麩の煮物 白菜のささみと和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(かぶ、いんげん) 納豆 かぼちゃとアスパラの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 肉詰めいなり煮 小松菜の錦糸和え うめびしお ジョア	
昼食(定食)	米飯 すまし汁(はんぺん、ねぎ) タラのカレー粉焼き 大根とこんにゃくのおかか煮 マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(しめじ、菜の花) 牛皿 なすのスタミナ炒め キャベツの塩昆布和え マスケットゼリー	ちらし寿司(〇) すまし汁(鮭、ほうれん草) 茶碗蒸し 小松菜の和え物 フルーツ(フルーツカクテル)	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 アスパラのサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 アスパラのサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(わかめ、さつまいも) 車麩の煮物 白菜のささみと和え ふりかけ ジョア	米飯 すまし汁(はんぺん、春菊) さばの胡麻焼き カリフラワーの炒め物 青梗菜のサラダ フルーツ(洋梨缶)	米飯 中華スープ(ハム、青梗菜) チンジャオロウス 白菜の煮浸し 帆立と胡瓜の中華風和え フルーツ(マンゴー)
夕食	米飯 味噌汁(とろろ昆布、みょうが) 鶏肉のクリーム煮 ごぼうサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(油揚げ、豆苗) ぎせい豆腐 青梗菜ソテー 漬物	米飯 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) ホッケのみりん漬け焼き レンコンのマヨ和え 漬物	米飯 すまし汁(卵豆腐、かいわれ) さわらの照り焼き ポテトサラダ 漬物	米飯 味噌汁(あおさ、玉ねぎ) さわらの照り焼き ビーフソテー 漬物	米飯 味噌汁(しめじ、みつば) 豆腐と豚肉の中華炒め 茄子のみょうが和え 漬物	米飯 味噌汁(じゃが芋、豆苗) さんまの生姜煮 明太サラダ 鶏レバーの甘露煮	
		1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	1/29(土)	1/30(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋、みつば) チキンソテー 小松菜のポン酢和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、もやし) 納豆 卵ときらびの炒め物 ジョア	米飯 味噌汁(かまぼこ、玉ねぎ) 海鮮ハンバーグ インゲンのわさび和え ゆずみそ 牛乳	食パン コーンスープ グラタン ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(南豆腐、青ネギ) 鶏肉の葱焼焼き 玉ねぎのマリネ たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(茄子、絹さや) 枝豆しんじょう 大根サラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(三つ葉、たまねぎ) 厚揚げの煮物 青梗菜のじゃこ和え たいみそ ジョア	
昼食(定食)	米飯 コーンスープ 白身魚のムニエル ミートソースパスタ カリフラワーのサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) 鶏肉の唐揚げ 豆腐のカニカマあんかけ 春菊の胡麻おかつ和え オレンジゼリー	ハヤシライス 菜の花のソテー セドアンサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(卵、葉大根) タラのチリソース 春巻き ツナサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(えのき、青梗菜) 鶏肉の葱焼焼き 高野豆腐の玉子とし ほうれん草のピーナツ和え 青りんごゼリー	米飯 味噌汁(菜の花、ねぎ) 豚肉と春雨の炒め物 さつま芋のバター煮 アスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 中華コーンスープ 肉団子甘酢あんかけ じゃが芋の海苔塩炒め ブロッコリーのオイスター和え フルーツ(マンゴー)	
昼食(洋食)	米飯 コーンスープ 豚肉マスタード炒め ミートソースパスタ カリフラワーのサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ねぎ) 太刀魚の塩麹焼き 豆腐のカニカマあんかけ 春菊の胡麻おかつ和え オレンジゼリー	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 赤魚煮付け 白菜のお浸し 煮豆	米飯 味噌汁(わかめ、油揚げ) 麻婆茄子 春巻き ツナサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(えのき、青梗菜) メバルのさらさら蒸し 高野豆腐の玉子とし ほうれん草のピーナツ和え 青りんごゼリー	米飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) かに玉 さつま芋のバター煮 アスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(はんぺん、豆苗) タラの豆腐煮込み もやしの青じそ和え 漬物	
夕食	米飯 味噌汁(あさり、ねぎ) 豚肉マスタード炒め キャベツサラダ 漬物	米飯 味噌汁(しめじ、かいわれ) 太刀魚の塩麹焼き かぼちゃの塩煮 佃煮	米飯 すまし汁(なると、豆苗) 赤魚煮付け 白菜のお浸し 煮豆	米飯 味噌汁(わかめ、油揚げ) 麻婆茄子 根菜とちくわの煮物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) メバルのさらさら蒸し 卵の花 昆布佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、にら) かに玉 ひじき煮 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、豆苗) タラの豆腐煮込み もやしの青じそ和え 漬物	
		1/31(月)	<div data-bbox="535 2418 1848 2789" data-label="Text"> <p>デイサービスについては第2週と第4週(13日・14日・26日を除く)の昼食は、ご利用者様のご選択による「選択食」となっております。※デイサービス以外につきましては、「選択食」ではありませんので、予めご了承下さい。</p> </div>					
朝食	米飯 味噌汁(アスパラ、豆腐) 温泉卵 小松菜のソテー 牛乳							
昼食(定食)	米飯 豚汁 鰯の塩焼き 海鮮団子の煮物 蓮根の梅おかつ和え フルーツ(黄桃缶)							
夕食	米飯 すまし汁(花魁、みつば) 鶏肉のマヨネーズ炒め 冬瓜の柚子胡椒煮 漬物							