

# クリスマスランチ

- \*パングラタン
- \*フライドチキン風オーブン焼き
- \*ジェノベーゼパスタ
- \*帆立とアボカドのサラダ
- \*クリスマススープ
- \*いちごケーキ



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園  
令和3年12月24日（金）

# 2022年1月 献立表

		1/1(土)					1/2(日)	
朝食		米飯 すまし汁(湯葉、葉大根) さわらの照焼き 紅白なます きんとん ヨーグルト					米飯 味噌汁(なめこ、にら) いか団子の甘辛煮 茄子辛子和え たいみそ 牛乳	
昼食		赤飯 雑煮風 鯖のたたき山かけ 豚の角煮 紅白かまぼこ・八幡巻・黒豆 キャラメルケーキ					炊き込みご飯 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 中華スープ(木耳、玉ねぎ) かに玉 胡瓜の梅肉和え 佃煮					米飯 わかめスープ プリの塩麹焼き 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(大根、葉大根) さつま揚げと野菜の煮物 オクラの柚子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、にら) 納豆 ウィンナーのバター醤油炒め ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、青ネギ) 竹輪の炒り煮 冷やしとろろ のり佃煮 ジョア	ロールパン コッパム(和り・コト) スパニッシュオムレツ カリフラワーと豆のサラダ 牛乳	七草粥 味噌汁(玉ねぎ、舞茸) がんもの煮物 いんげんのピーナツ和え 梅干 ジョア	米飯 味噌汁(じゃがいも、かいわれ) いわしの生姜煮 もずく酢 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(鮭、豆腐) 納豆 野菜炒め 牛乳	
昼食	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 抹茶パバロア	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) ジャガ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 ほうれん草のくすみ和え フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 すまし汁(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(はんぺん、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(あおさ、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) 赤魚の粕漬焼き もやしサラダ 佃煮	米飯 かき玉汁(たまご、ねぎ) ポークチャップ 人参とわかめのナムル 漬物	米飯 味噌汁(にら、えのき) タラのチーズ焼き 青梗菜の辛子和え 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(鮭、しめじ) 豚肉のしぐれ煮 小松菜の梅老のんにく塩和え 煮豆	米飯 中華スープ(木耳、コーン) ニラ玉豆腐煮 茄子の中華和え 佃煮	米飯 味噌汁(青ネギ、えのき) あじの塩焼き 麻婆茄子 煮豆	
	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) いわしつみれの煮物 ほうれん草の梅和え ふりかけ ジョア	ロールパン コンソメスープ(キャベツ、人参) ス克蘭ブルエッグ アスパラのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、豆腐) 野菜とさつま揚げの炒め煮 長芋の青しそ和え ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、エリンギ) さんまの蒲焼 春菊の胡麻和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(鮭、ネギ) オムレツ 大豆とひじきのサラダ 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(青梗菜、なめこ) 高野豆腐の煮物 温泉玉子 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) 魚肉ソーセージ炒め 青梗菜のお浸し のり佃煮 ヨーグルト	
昼食	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、ネギ) 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(舞茸、青ネギ) 白身魚のバター醤油焼き かぼちゃのサラダ 佃煮	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 厚揚げの旨辛炒め インゲンのゆかり和え 佃煮	米飯 味噌汁(鮭、しめじ) 豚肉のしぐれ煮 小松菜の梅老のんにく塩和え 煮豆	米飯 中華スープ(木耳、人参) 鶏肉の香味焼き 蓮根のんにく炒め なめたけ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(湯葉、豆腐) 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 フルーツ(チェリー)	
夕食	米飯 味噌汁(舞茸、かいわれ) 鶏肉の粒マスタード焼き 切干大根のハリハリ漬 煮豆	米飯 すまし汁(鮭、水菜) さばのくすみ味噌焼き レンコンの煮物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、青ネギ) 白身魚のバター醤油焼き かぼちゃのサラダ 佃煮	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 厚揚げの旨辛炒め インゲンのゆかり和え 佃煮	米飯 すまし汁(玉子豆腐、豆腐) メバルの煮付け さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 すまし汁(茄子、葉大根) 赤魚の西京漬焼 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、玉葱) みそ玉子 いんげんのゆかり和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも、ネギ) つみれの煮物 春菊のくすみ和え ふりかけ 牛乳	レーズンロール ポタージュスープ 海老団子のコンソメ煮 スナップエンドウのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、にら) 花五目卵焼き 小松菜のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、さつまいも) 車麩の煮物 白菜のささみ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 納豆 かぼちゃの炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、葉大根) ポイルウィンナー レンコンのマヨ和え 梅干し ジョア	
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、青ねぎ) 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(湯葉、ほうれん草) ぶり大根 竹輪の磯辺揚げ なべねば和え フルーツ(フルーツカクテル)	米飯 味噌汁(しめじ、豆腐) 牛皿 なすのスタミナ炒め キャベツの塩昆布和え マスカットゼリー	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、木耳) 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) 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(舞茸、豆腐) ぎせい豆腐 青梗菜ソテー 漬物	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) カレイのみぞれあん もやしの和えもの 漬物	米飯 すまし汁(卵豆腐、かいわれ) 白身魚のきのこあんかけ ポテトサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(あおさ、玉ねぎ) 鶏肉の葱塩焼き ピーファンのソテー 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(南瓜、豆腐) 味噌汁(南豆腐、豆腐) さわらの生姜煮 厚揚げの煮物 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) 三色いなりの煮物 春菊の胡麻和え ふりかけ ヨーグルト	食パン ポタージュ 野菜とソーセージのソテー ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) はんぺん煮物 インゲンのたらこ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、もやし) 納豆 卵ときくらげの炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) さつま揚げと野菜のソテー 玉ねぎの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、絹さや) さんま生姜煮 大根の柚子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋、たまねぎ) はんぺんチーズ焼き 青梗菜の煮浸し たいみそ ジョア	
昼食	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、青ねぎ) 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	米飯 卵スープ(卵、葉大根) 麻婆茄子 春巻き ツナサラダ フルーツカクテル	米飯 ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ(バナナ) ヤクルト	米飯 味噌汁(えのき、青梗菜) 鶏肉の葱塩焼き 高野豆腐の玉子とじ 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) 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 ジャガ芋の海苔塩炒め ブロッコリーのオイマヨ和え フルーツ(マンゴー)	
夕食	米飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 豚肉マスタード炒め コールスローサラダ 漬物	米飯 味噌汁(しめじ、かいわれ) タラのチリソース かぼちゃの塩煮 佃煮	米飯 すまし汁(ゆば、豆腐) 太刀魚の塩麹焼き 根菜とちくわの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) 赤魚煮付け 春菊のお浸し 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) メバルのさらさ蒸し 白菜のナムル 煮豆	米飯 味噌汁(エリンギ、にら) 干草焼き ひじき煮 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん、豆腐) タラの豆乳煮込み もやしの和えもの 漬物	
	1/31(月)							
朝食	米飯 味噌汁(アスパラ、豆腐) 厚焼きたまご 小松菜の和えもの のりつく 牛乳							
昼食	米飯 豚汁 鯖の塩焼き 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 佃煮							