



## クリスマスランチメニュー

- ※カラフル野菜入りピラフ
- ※ローストチキンのクリスマス仕立て  
グレイビーソース
- ※ロールキャベツのカレー風味グラタン
- ※帆立貝と小海老の海鮮サラダ
- ※にんにくと玉子豆腐のスープ
- ※抹茶ブラウニー



特別養護老人ホーム矢那梅の香園  
令和4年12月23日（金）



2023年01月 献立表

		1/1(日)						
朝食							米飯 すまし汁(あさり、葉大根) 筑前煮 紅白なます ゆずみそ ヨーグルト	
昼食							赤飯 雑煮風 刺身紅白盛り おせち前菜盛り 紅白かまぼこ・伊達巻・黒豆 さわらの西京漬け フルーツ盛り合わせ	
夕食							米飯 中華スープ(木耳、玉ねぎ) かに玉 春菊の和えもの 佃煮	
		1/2(月)	1/3(水)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)	1/7(土)	1/8(日)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ、にら) いか団子の甘辛煮 茄子辛子和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(大根、人参) はんぺんの黄身焼き キャベツの浅漬け ぶりかけ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、ニラ) 納豆 ウィンナーと野菜の炒めもの 牛乳	ロールパン コッパム(切リコ) スパニッシュオムレツ カリフラワーと豆のサラダ 牛乳	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 ヨーグルト	七草粥 味噌汁(じゃがいも、舞茸) 三色いなりの煮物 いんげんのピーナツ和え 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、かいわれ) いわしの生姜煮 もずく酢 ぶりかけ 牛乳	
昼食	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 オクラのおかか和え 抹茶Vバロア	米飯 あおさ汁(あおさ、豆苗) 鶏肉の大葉照り焼き 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草のくるみみそ和え フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(茄子、青ネギ) 白身魚の野菜かけ スナックエンドウの炒め物 青梗菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)	中華丼(非常食) 中華スープ(春雨、木耳) アスパラの炒め物 帆立サラダ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(しめじ・玉葱) チキン南蛮 豆腐と野菜の塩炒め 白菜の甘酢和え フルーツ(洋梨缶)	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 小松菜の桜海老のにんにく塩和え 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 大根のみそかけ アスパラのツナ和え キャラメルプリン	
夕食	わかめスープ 鮭のバターポン酢焼き 切干大根の煮物 漬物	米飯 すまし汁(なると・しめじ) プリの塩麹焼き 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 南瓜の煮物 漬物	米飯 すまし汁(鮎、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(エリンギ、アスパラ) 豚肉のしぐれ煮風 さつま芋サラダ 煮豆	米飯 中華スープ(木耳、コーン) 豆腐ときこのの卵とし 白菜の中華和え 漬物	
		1/9(月)	1/10(火)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)	1/14(土)	1/15(日)
朝食	米飯 味噌汁(鮎、ネギ) 肉団子の甘辛煮 スナックエンドウの生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キヌサヤ、わかめ) 大豆ホールの煮物 スナックエンドウの梅和え ぶりかけ 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) 野菜とさつま揚げの炒め煮 アスパラのサラダ ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、エリンギ) さんまの蒲焼 春菊の塩昆布和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(鮎、豆苗) 納豆 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜、なめこ) 温泉玉子 高野豆腐の煮物 牛乳	
昼食	味噌ラーメン 野菜シューマイ 茄子の和えもの フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(玉子、三つ葉) ささみの梅しそ竜田揚げ 卵の花 ブロッコリーのサラダ いちごムース	ポークカレー かぶのスープ煮 フルーツ(キウイ) ジョア	米飯 わかめスープ ホイコーロー 金平ごぼう 小松菜のナムル 牛乳寒天	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 スパゲッティサラダ メロンゼリー	米飯 味噌汁(青ネギ、えのき) 豚肉の生姜焼き 青梗菜と煮浸し ザーサイ和え フルーツ(りんご缶)	米飯 中華スープ(木耳、人参) 鶏肉の香味焼き 蓮根のにんにく炒め ねばねば和え フルーツ(みかん缶)	
夕食	米飯 すまし汁(玉子豆腐、豆苗) メバルの煮付け 春雨の酢の物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、かいわれ) カレイの粒マスタード焼き インゲンのゆかり和え 佃煮	米飯 すまし汁(鮎、水菜) さばの味噌煮 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 煮豆	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 干草焼き 切干大根のハリハリ漬 佃煮	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) あじの塩焼き 麻婆茄子 煮豆	米飯 すまし汁(茄子、葉大根) 赤魚の西京漬焼 ビーマンのツナ和え 漬物	
		1/16(月)	1/17(火)	1/18(水)	1/19(木)	1/20(金)	1/21(土)	1/22(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ、にら) 海鮮ハンバーグ 青梗菜のお浸し のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐、みょうが) ポイルウィンナー いんげんのゆかり和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、にら) 車麩の煮物 小松菜のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	レーズンロール ポータージュース 海老団子のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも、水菜) 納豆 つみれの煮物 ジョア	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 花五目卵焼き 白菜のささみお浸し ぶりかけ ジョア	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 鶏つくねの煮物 かぼちゃの炒め物 ゆずみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 すまし汁(花魁、三つ葉) 鮭の照り焼き 竹輪の磯辺揚げ アスパラの胡麻味噌和え フルーチェ	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) タラのカレー粉焼き ナポリタン 大根サラダ フルーツ(黄桃缶)	たぬきそば 豚キムチ炒め なめたけ和え りんごヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、豆腐) 牛血 なすのスタミナ炒め キャベツの甘酢生姜和え マスカットゼリー	米飯 すまし汁(湯葉、えのき) プリの竜田揚げ スナックエンドウの炒め物 柚子和え フルーツ(フルーツカクテル)	米飯 味噌汁(椎茸、葉大根) 鶏肉の山椒焼き がんもとの煮物 フレンチサラダ フルーツ(キウイ)	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)	
夕食	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 肉じゃが めかぶ 漬物	米飯 すまし汁(はんぺん、青ネギ) 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダ 煮豆	米飯 すまし汁(卵豆腐、かいわれ) 白身魚のきのことあんかけ ポテトサラダ 煮豆	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 鶏レバー	米飯 味噌汁(舞茸、豆苗) ぎせい豆腐 菜の花の梅和え 漬物	米飯 味噌汁(あおさ、茗荷) あじの香味焼き 春菊の辛子和え 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	
		1/23(月)	1/24(火)	1/25(水)	1/26(木)	1/27(金)	1/28(土)	1/29(日)
朝食	食パン ポータージュ 野菜とソーセージの炒め物 ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、みつば) いわしの梅煮 春菊の胡麻和え ぶりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 玉子みそ レンコンのマヨ和え 梅干 ジョア	米飯 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) 厚揚げの煮物 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 春雨の炒め物 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、キヌサヤ) さんま生姜煮 大根の柚子和え ぶりかけ ヨーグルト	
昼食	米飯 中華スープ(小松菜、玉葱) 牛肉の卵とし 白菜の中華煮 帆立と胡瓜の中華風和え フルーツ(マンゴー)	米飯 コンスープ はんぺんチーズフライ 野菜のトマト煮 菜の花のツナ和え フルーツ(パイナップル)	ハヤシライス 海菜とささみのサラダ パナナヨーグルト 野菜ジュース	米飯 卵スープ(卵、ネギ) 麻婆茄子 にら鱈頭 キャベツの和えもの フルーツカクテル	ちらし寿司 すまし汁(花魁、三つ葉) 切干大根の煮物 小松菜の湯葉和え きなこムース	米飯 味噌汁(えのき、青梗菜) 鶏肉の葱塩焼き 海鮮団子の煮物 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、ネギ) 豚肉と野菜の炒め物 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)	
夕食	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) さわらの生姜煮 ほうれん草のわさび和え 鶏レバー	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 もやしのカニカマ和え 佃煮	米飯 すまし汁(ゆば、豆苗) 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 じゃがいもの炒め物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) メバルのさらさら蒸し 白菜のナムル 煮豆	米飯 味噌汁(エリンギ、ニラ) 干草焼き ひじき煮 煮豆	
		1/30(月)	1/31(火)					
朝食	米飯 味噌汁(とろろ昆布、茗荷) はんぺんチーズ焼き 青梗菜の和え物 たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 厚焼きたまご 小松菜の和えもの のり佃煮 牛乳						
昼食	スタミナ丼 わかめスープ じゃが芋の海苔塩炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 豚汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 蓮根の梅おかか和え フルーツ(黄桃缶)						
夕食	米飯 すまし汁(なると、豆苗) タラの豆乳煮込み オクラの和えもの 漬物	米飯 すまし汁(花魁、三つ葉) 鶏肉の野菜マヨ焼き 冬瓜の柚子胡椒あん 佃煮						