

おせち料理

❁ お赤飯

❁ お刺身紅白盛り

まぐろ
いすみ鯛

❁ 焼き物
鱸の西京漬け

❁ おせち盛り合わせ

海老
昆布締め
栗きんとん
紅白蒲鉾
伊達巻
黒豆

❁ 雑煮風すまし汁

❁ フルーツ盛り合わせ

特別養護老人ホーム
矢那梅の香園

令和五年 一月一日



2023/01/01

2023年2月 献立表



		2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	2/5(日)		
朝食	節分	レーズンパン コンソメスープ(しめじ、コーン) ウインナーソーテー アスパラの和え物 ジョア	米飯 味噌汁(麩、玉ねぎ) かんぱちハンバーグ アスパラのわさび和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、しめじ) 納豆 いわしつみれの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、三つ葉) 野菜炒め 春菊のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ、葉大根) 竹輪の煮物 春菊のピーナツ和え ふりかけ 牛乳		
		米飯 コーンスープ 鶏肉と野菜の粒マスタード炒め カリフラワーのツナ煮 レタスとカニカマのサラダ プリン	とんこつラーメン えび海鮮餃子 ピリ辛ナムル 牛乳寒天	恵方巻き*キンパ巻き*いなり寿司 鬼除け汁 天ぷら三種盛り イカの醤油炒め せりと白菜の香りしめじ 抹茶レアケーキ	米飯 味噌汁(なめこ、ニラ) 鶏肉のネギ味噌焼き 菜の花のごま炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(エリンギ・三つ葉) 豆腐と豚肉の旨煮 チリソース炒め 小松菜の海苔胡麻和え フルーツ(オレンジ)		
		米飯 すまし汁(あおさ、ネギ) カレイのムニエル 豆腐サラダ 煮豆	米飯 味噌汁(しめじ、オクラ) 豚肉治部煮 茄子とピーマンの炒め物 漬物	米飯 すまし汁(麩、椎茸) 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ もずく酢 漬物	米飯 すまし汁(えのき、豆苗) 赤魚の粕漬焼き ぜんまいの煮物 漬物	米飯 味噌汁(なす、豆苗) 白身魚の和風あんかけ 刻み昆布の煮物 漬物		
	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)	2/12(日)	
朝食	節分	米飯 味噌汁(麩、キヌサヤ) 納豆 さつま揚げの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) はんぺんのバター醤油焼き 大根のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ロールパン コンソメスープ(白菜、ハム) スクランブルエッグ アスパラサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱、ニラ) 豆乳つみれ煮 スナッパえんどうの梅マヨ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、人参) ピーマン炒め もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき、豆苗) 三色いりの煮物 オクラの生姜和え のり佃煮 牛乳	
		鶏肉の辛味噌丼 中華スープ(なると、木耳) オイスターソース炒め 白菜のツナ和え バナナムース	米飯 味噌汁(まいたけ、水菜) 豚肉生姜焼き カニカマ卵焼き ごぼうの明太マヨサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(油揚げ、ネギ) 牛肉と野菜のブルコ風炒め レンコン金平 キャベツのしそ和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鮭のタルタル焼き 厚揚げの生姜味噌炒め オクラのなめたけ和え フルーツ(キウイ)	カレーライス シーザーサラダ ぶどうゼリー ヤクルト	米飯 中華コーンスープ 麻婆茄子 しゅうまい 大根の和え物 フルーツ(パイナップル缶)	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) 豚玉煮 小松菜とあさりの煮浸し 竹の子の土佐煮 いちごパナロー
		米飯 すまし汁(とろろ、かいわれ) タラの野菜煮 春雨の酢の物 佃煮	米飯 すまし汁(里芋、ほうれん草) さわらの山椒焼き きのこの炒め物 漬物	米飯 コンソメスープ(セロリ、人参) 白身魚のトマト煮 ほうれん草の炒め物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、三つ葉) 鶏肉みぞれ煮 菜の花の辛子しめじ 佃煮	米飯 すまし汁(大根、葉大根) ブリとごぼうの甘煮 海藻サラダ 漬物	米飯 すまし汁(舞茸、豆苗) 赤魚の甘味噌焼き 長芋の七味和え 漬物	米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) 白身魚のピリ辛焼き さつま芋サラダ 佃煮
	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)	
朝食	節分	米飯 味噌汁(しめじ、三つ葉) 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草のわさび和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、キヌサヤ) 厚揚げの煮物 菜の花のツナ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(舞茸、青ネギ) 納豆 車麩の卵とじ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき、かいわれ) 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーの辛子醤油和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、ネギ) 肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し ゆずみそ 牛乳	食パン コーンスープ オムレツ キャベツのマヨ和え ジョア ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、三つ葉) 納豆 春雨炒め物 ヨーグルト
		米飯 すまし汁(花麩、水菜) 鶏肉の柚子焼き 南瓜の甘煮 インゲンの胡麻和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) さばの塩焼き ごぼう金平 鶏レバー	米飯 味噌汁(舞茸、青ネギ) えびピラフ(〇) パンキンスープ ポトフ風 レンコンサラダ メロンムース	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 鶏のから揚げ なすの煮浸し 大根のキムチ和え コーヒーゼリー	米飯 すまし汁(はんぺん、ニラ) 白身魚と野菜あんかけ カリフラワーとウインナーのソーテー アスパラのくるみ炒め フルーツ(洋梨缶)	米飯 コンソメスープ(セロリ、人参) タンドリーチキン ナポリタン チーズサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(茄子、ネギ) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの炒め物 白和え キャラメルプリン
		米飯 すまし汁(とろろ昆布、梅干) ぎせい豆腐 大根とさつま揚げの煮物 漬物	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) さばの塩焼き ごぼう金平 鶏レバー	米飯 すまし汁(麩、三つ葉) 牛血 冬瓜の生姜あんかけ 煮豆	米飯 すまし汁(豆苗、わかめ) 野菜と豆腐の玉子とじ 白菜の和えもの 煮豆	米飯 味噌汁(なめこ、ネギ) メバルの煮つけ しらたきの塩炒め 煮豆	米飯 味噌汁(油揚げ、青ネギ) おでん風煮 わかめの酢の物 漬物	米飯 味噌汁(じゃが芋、白菜) メバルの煮つけ 春菊の海苔和え レバー
	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)	2/26(日)	
朝食	節分	米飯 味噌汁(えのき、かいわれ) さんま蒲焼 いんげんのおかか和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) いわしのつみれ煮 小松菜の胡麻和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、豆苗) ベーコンと野菜の炒めもの めかぶ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(エリンギ、小松菜) 卵の花煮 冷やしとろろ 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(三つ葉、油揚げ) 鶏五目煮豆 いんげんのピーナツ和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(エリンギ、葉大根) さつま揚げの煮物 小松菜の柚子胡椒和え のり佃煮 牛乳	
		米飯 中華スープ(もやし・ニラ) かに玉 ごぼうサラダ 漬物	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) さばの塩焼き ごぼう金平 鶏レバー	米飯 味噌汁(舞茸、青ネギ) えびピラフ(〇) パンキンスープ ポトフ風 レンコンサラダ メロンムース	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) 鶏のから揚げ なすの煮浸し 大根のキムチ和え コーヒーゼリー	米飯 すまし汁(はんぺん、ニラ) 白身魚と野菜あんかけ カリフラワーとウインナーのソーテー アスパラのくるみ炒め フルーツ(洋梨缶)	米飯 コンソメスープ(セロリ、人参) タンドリーチキン ナポリタン チーズサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(茄子、ネギ) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの炒め物 白和え キャラメルプリン
		米飯 すまし汁(とろろ昆布、梅干) 納豆 もやしの炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、豆苗) さわらのみりん焼き 青梗菜なめたけ和え ゆずみそ ジョア	米飯 味噌汁(じゃがいも、玉葱) さばの塩焼き ごぼう金平 鶏レバー	米飯 味噌汁(舞茸、青ネギ) えびピラフ(〇) パンキンスープ ポトフ風 レンコンサラダ メロンムース	米飯 すまし汁(はんぺん、ニラ) 白身魚と野菜あんかけ カリフラワーとウインナーのソーテー アスパラのくるみ炒め フルーツ(洋梨缶)	米飯 コンソメスープ(セロリ、人参) タンドリーチキン ナポリタン チーズサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(茄子、ネギ) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの炒め物 白和え キャラメルプリン
	2/27(月)	2/28(火)						
朝食	節分	米飯 すまし汁(とろろ昆布、梅干) 納豆 もやしの炒め物 ヨーグルト					米飯 味噌汁(里芋、豆苗) さわらのみりん焼き 青梗菜なめたけ和え ゆずみそ ジョア	
		米飯 すまし汁(かいわれ、油揚げ) 鶏肉の照り焼き さつま芋とエリンギのバター炒め 彩りサラダ フルーツ(りんご缶)					三色丼 すまし汁(たけのこ・柚子) 高野豆腐の煮物 トマトとわかめのサラダ オレンジムース	
		米飯 味噌汁(なめこ、ネギ) 鮭のチーズ焼き ほうれん草のわさび和え 鶏レバー	米飯 すまし汁(麩、青ネギ) 厚揚げと茄子のピリ辛炒め 冬瓜のほたてあんかけ 煮豆					