



クリスマスランチメニュー

- ※ 海鮮パエリア
- ※ ローストチキンのアップルソース仕立て
- ※ サーモンとブロッコリーのクリームグラタン
- ※ 鯛とみかんのカルパッチョ
- ※ ミネストローネ
- ※ クリスマスケーキ



特別養護老人ホーム矢那梅の香園
令和5年12月25日（月）



2024年1月 献立表

	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)
朝食	米飯 すまし汁(あさり、葉大根) 筑前煮 紅白なます たいみそ 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 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、青ネギ) はんぺんの黄身焼き キャベツの浅漬け ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(里芋、サヤ) 納豆 ウインナーと野菜の炒めもの 牛乳	ロールパン コンソメスープ(ベーコン、玉葱) 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、インゲン) 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、玉葱) 五目巾着の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 梅びしお ジョア
昼食	米飯 雑煮風すまし汁 刺身紅白盛り 天ぷら盛合せ おせち盛合せ 茶碗蒸し お餅デザート(みたらし、ずんだ餅)	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 抹茶パバロア	米飯 すまし汁(菜の花、えのき) 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和え	米飯 味噌汁(茄子、青ネギ) 白身魚のきのこあんかけ ブロッコリーの炒め物 フルーツ(パイン缶)	中華丼 中華スープ(春雨、かいわれ) チンゲン菜の炒め物 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 フルーツ(洋梨缶)	米飯 すまし汁(わかめ、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
夕食	米飯 中華スープ(木耳、玉ねぎ) かに玉 切干大根の煮物 佃煮	米飯 わかめスープ 赤魚の煮付け 春菊の和えもの 漬物	米飯 すまし汁(小松菜、しめじ) プリの塩麹焼き もやしサラダ 佃煮	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、玉ねぎ) ポークチャップ 人参とわかめのナムル 煮豆	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(麩、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、白菜) 豚肉のしぐれ煮風 小松菜のおかか和え 煮豆
	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、ニラ) いわしの生姜煮 もずく酢 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(麩、ネギ) 肉団子の甘辛煮 菜の花の生姜和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キヌサヤ、えのき) 大豆ボールの煮物 ほうれん草の梅和え ふりかけ ジョア	レーズンパン コンソメスープ(セロリ、人参) ス克蘭ブルエッグ シーフードサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、葉大根) 野菜とさつま揚げの炒め煮 オクラの青じそ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、エリンギ) ホッケのみりん焼き 春菊の胡麻和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(麩、水菜) 納豆 野菜炒め 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) 牛肉の細切り炒め 大根のみそがけ スナッピースのツナ和え	ちゃんぽん 焼き餃子 茄子の和えもの フルーツ(マンゴー)	炊き込みご飯 すまし汁(麩、水菜) さばの味噌煮 金平ごぼう 牛乳寒天	ポークカレー ロールキャベツのスープ煮 フルーツ(黄桃缶) ジョア	米飯 すまし汁(玉子、青ネギ) 鶏の唐揚げ こんにゃくの炒め煮 かぼちゃのサラダ	米飯 すまし汁(とろろ昆布、ネギ) 和風ハンバーグ スパゲッティサラダ ぶどうゼリー	米飯 味噌汁(青ネギ、えのき) 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ ザーサイ和え フルーツ(りんご缶)
夕食	米飯 中華スープ(ほうれん草、コーン) 豆腐ときのこの卵とじ キャベツの和え物 漬物	米飯 すまし汁(玉子豆腐、豆苗) プリの煮付け 春雨の酢の物 漬物	米飯 わかめスープ ホイコーロー 小松菜のナムル 佃煮	米飯 味噌汁(茄子、かいわれ) サワラの粒マスタード焼き インゲンのゆかり和え 煮豆	米飯 味噌汁(椎茸、豆苗) 白身魚のバター醤油焼き スナッピースのドレッシング和え 漬物	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 干草焼き 切り昆布と厚揚げの煮物 佃煮	米飯 すまし汁(はんぺん、かいわれ) あじの塩焼き 麻婆茄子 煮豆
	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)
朝食	米飯 味噌汁(ほうれん草、エリンギ) 温泉玉子 高野豆腐の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(もやし、にら) 海鮮ハンバーグ 青梗菜のお浸し たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花、油揚げ) ボイルウインナー いんげんのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) 車麩の煮物 小松菜のピーナツ和え のり佃煮 ジョア	レーズンロール パンキンズスープ 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、玉葱) つみれの煮物 ほうれん草のくるみ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 厚焼き玉子 キャベツの和え物 ふりかけ ジョア
昼食	米飯 中華スープ(春雨、白菜) 油淋鶏 蓮根の金平 ねばねば和え	米飯 すまし汁(おくら、えのき) 鰯の西京漬焼 竹輪の磯辺揚げ フルーチェ	米飯 すまし汁(わかめ、菜の花) 白身魚の酒蒸しポン酢ソース 筑前煮 大根サラダ	カレーうどん 豆腐のなめたけソース もやしと豆苗の中華風サラダ みかんヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、長葱) 牛血 なすの生姜煮 キャベツのわさびマヨ和え	米飯 すまし汁(花魁、水菜) プリの竜田揚げ スナッピースの炒め物 フルーツ(フルーツカクテル)	米飯 すまし汁(ほうれん草、しめじ) 鶏肉の山椒焼き がんも煮物 フルーツ(オレンジ)
夕食	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 赤魚の照り焼き ピーマンの塩昆布和え 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 漬物	米飯 味噌汁(里芋、絹さや) 肉じゃが めかぶ 煮豆	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ネギ) 白身魚の野菜あんかけ パンキンズサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) カレイのみぞれ煮 白菜の和えもの 鶏レバー	米飯 味噌汁(舞茸、豆苗) ぎせい豆腐 菜の花の梅風味和え 漬物	米飯 味噌汁(絹さや、かぶ) あじのネギ焼き 春菊の辛子和え 煮豆
	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	米飯 味噌汁(麩、わかめ) 鶏つくねの煮物 茄子の香味和え ゆずみそ ヨーグルト	食パン ボタージュ 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、油揚げ) いわしの梅煮 春菊の胡麻和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、かいわれ) 納豆 春雨の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(大根、葉大根) みそ玉子 レンコンのマヨ和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、豆腐) 厚揚げの煮物 キャベツの和えもの のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) さつま揚げの炒め物 玉ねぎの和え物 たいみそ ジョア
昼食	米飯 すまし汁(はんぺん、三つ葉) さばの胡麻焼き カリフラワーの炒め物 青梗菜のサラダ	米飯 すまし汁(椎茸、水菜) 豚肉の卵とじ ハムと胡瓜の中華風和え フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) 白身魚ときのこのホイル焼き はんぺんチーズフライ 菜の花のツナ和え	炊き込みご飯 すまし汁(花魁、水菜) 鶏肉の甘酢照り焼き 小松菜の和え物 きなこプリン	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 海藻サラダ パナヨーグルト ジョア	米飯 味噌汁(舞茸、豆苗) 麻婆茄子 白滝のたらこ炒め フルーツカクテル	米飯 すまし汁(舞茸、えのき) 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
夕食	米飯 味噌汁(しめじ、インゲン) 豆腐と豚肉の中華炒め かぼちゃの煮物 漬物	米飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) さわらの生姜煮 ほうれん草のわさび和え 鶏レバー	米飯 すまし汁(とろろ昆布、春菊) 豚肉のオイスターソース炒め コールスローサラダ 漬物	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(しめじ、かいわれ) タラと野菜の昆布蒸し もやしのカニカマ和え 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、豆苗) プリの塩麹焼き 根菜とちくわの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) 白身魚のさらさ蒸し もやしのナムル 煮豆
	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	<div style="text-align: center;">  <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">本年も宜しくお願い致します</h2>  </div>			
朝食	米飯 味噌汁(茄子、油揚げ) さんまの生姜煮 白菜の柚子和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(生揚げ、玉ねぎ) 里芋と竹輪の煮物 小松菜の和えもの のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布、青ネギ) はんぺんチーズ焼き 青梗菜の和え物 ゆずみそ ジョア				
昼食	米飯 すまし汁(豆腐、ネギ) 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋のバター煮 フルーツ(みかん缶)	スタミナ丼 わかめスープ じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 かき玉汁(玉子・かいわれ) 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 大根の梅おかか和え				
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、ニラ) 干草焼き ひじき煮 鶏レバー	米飯 すまし汁(えのき、豆苗) タラの豆乳煮込み ごぼうサラダ 漬物	米飯 すまし汁(花魁、三つ葉) 鶏肉の胡麻味噌焼き 冬瓜の柚子胡椒あん 佃煮				