

Merry Christmas

クリスマスランチメニュー

- ※ シーフードピラフ
- ※ ミートローフ デミグラスソースがけ
- ※ まぐろと鯛のカルパッチョ
オリーブオイルとバルサミコのソース
- ※ かぼちゃの豆乳味噌グラタン
- ※ グリンピースと4種豆のポタージュスープ
- ※ カットケーキ2種と
いちごのサンタクロース



社会福祉法人
梅香会
特別養護老人ホーム
矢那梅の香園



2025年12月25日（木）

2026年1月 献立表

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| |  | | | 1/1(木) | 1/2(金) | 1/3(土) | 1/4(日) |
| 朝食 | | | | 米飯 味噌汁（あさり） 筑前煮 紅白なます ヨーグルト | 米飯 味噌汁（白菜） いか団子の甘辛煮 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（じゃがいも） ネギ納豆 野菜炒め ヨーグルト | 米飯 味噌汁（南瓜） いわしの生姜煮 ほうれん草の辛子和え ヨーグルト |
| 昼食 | | | | 御赤飯 清汁風雑煮椀 御節 天ぷら盛合わせ 御造り二種 茶碗蒸し 甘酒プリン・金箔黒豆 | 炊き込みご飯 すまし汁（花麴） 松風焼き 野菜と海老の中華煮 抹茶ババロア | 米飯 味噌汁（茄子） 白身魚のきのこあんかけ 人参とわかめのナムル フルーツ（パイナップル） | 米飯 すまし汁（そうめん） 豚肉の細切り炒め スナップピースのツナ和え いちごゼリー |
| 夕食 | | | | 米飯 中華スープ（カリフラワー） かに玉 切干大根の煮物 | 米飯 わかめスープ 赤魚の煮付け ごぼうとこんにゃくの炒め物 | 米飯 コンソメスープ（玉ねぎ） ボークチャップ ブロッコリーのソテー | 米飯 味噌汁（油揚げ） 豆腐ハンバーグ 鶏レバー炒め |
| | 1/5(月) | 1/6(火) | 1/7(水) | 1/8(木) | 1/9(金) | 1/10(土) | 1/11(日) |
| 朝食 | 米飯 味噌汁（さつまいも） 竹輪の炒り煮 のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（キャベツ） オムレツ 漬物 ヨーグルト | 七草粥 味噌汁（なめこ） 五目巾着の煮物 梅びしお ヨーグルト | 米飯 味噌汁（長ネギ） 肉団子の甘辛煮 いんげんの生姜和え ヨーグルト | 食パン コーンスープ 魚肉ソーセージ炒め ほうれん草サラダ ヨーグルト | 米飯 味噌汁（さつまいも） 野菜とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（麴） 切干煮 しそ納豆 ヨーグルト |
| 昼食 | ハヤシライス ロールキャベツのスープ煮 菜の花サラダ フルーツ(黄桃缶) | 中華丼 中華スープ（春雨） ナムル プリン | ソース焼きそば 味噌汁（しめじ） 春菊のごま和え ジョア | 米飯 味噌汁（油揚げ） アジの胡麻焼き しらたきの明太炒め オクラの青じそ和え | 米飯 すまし汁（花麴） さばの味噌煮 がんもの煮物 マカロニサラダ | 米飯 中華スープ（冬瓜） チキン南蛮 青梗菜の中華和え フルーツ(みかん缶) | 米飯 すまし汁（おくら） 鰯の西京漬焼 揚げ茄子と厚揚げ煮 春雨サラダ |
| 夕食 | 米飯 味噌汁（えのき） 白身魚のチーズ焼き さつま芋のレーズン煮 | 米飯 味噌汁（茄子） 鰯の照焼 じゃがいもの炒り煮 | 米飯 すまし汁（玉子豆腐） プリの煮付け 白菜と春雨のオイスターソース炒め | 米飯 すまし汁（かまぼこ） 豚肉のしぐれ煮風 カリフラワーと豆のサラダ | 米飯 わかめスープ 豚肉の塩だれ炒め 煮奴 | 米飯 すまし汁（はんぺん） 赤魚の山椒焼き 根菜の煮物 | 米飯 味噌汁（えのき） 鶏じゃが もやしのゆかり和え |
| | 1/12(月) | 1/13(火) | 1/14(水) | 1/15(木) | 1/16(金) | 1/17(土) | 1/18(日) |
| 朝食 | 米飯 味噌汁（南瓜） はんぺん磯辺焼 春菊の胡麻和え ヨーグルト | 米飯 味噌汁（小松菜） 五目煮 たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁（ほうれん草） 目玉焼き 塩昆布和え ヨーグルト | 米飯 味噌汁（さつまいも） 車麴の煮物 梅びしお ヨーグルト | 米飯 味噌汁（じゃが芋） 厚揚げそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁（菜の花） 温泉玉子 インゲンの甘辛炒め ヨーグルト | 米飯 味噌汁（ほうれん草） スクランブルエッグ のり佃煮 ヨーグルト |
| 昼食 | 米飯 味噌汁（冬瓜） たらものムニエル 豚肉と白菜の炒め煮 フルーツ（パイナップル） | スタミナ丼 すまし汁（花麴） レンコンサラダ ジョア | 米飯 すまし汁（春菊） 油淋鶏 冬瓜のカニあんかけ きゃべつの和え物 | 米飯 味噌汁（椎茸） さばの胡麻焼き 豆腐とにらの塩炒め 白菜と若芽の和え物 | 米飯 きつねうどん はんぺんフライ 切干大根サラダ ジョア | 米飯 すまし汁（麴） タラの酒蒸しボン酢ソース 茄子の肉味噌がけ いちごゼリー | 米飯 味噌汁（なめこ） 豚皿 ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) |
| 夕食 | 米飯 すまし汁（菜の花） 千草焼き ひじきと牛蒡の金平 | 米飯 味噌汁（油揚げ） 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ じゃが芋のソテー | 米飯 味噌汁（かぶ） 赤魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮 | 米飯 すまし汁（そうめん） 鶏肉の香味焼き 南瓜と枝豆の煮物 | 米飯 味噌汁（豆腐） 白身魚の野菜あんかけ もやしとピーマンの炒め物 | 米飯 味噌汁（わかめ） 豚肉のオイスターソース炒め 花野菜サラダ | 米飯 味噌汁（さつま芋） カレイのみぞれ煮 白菜の鶏レバー炒め |
| | 1/19(月) | 1/20(火) | 1/21(水) | 1/22(木) | 1/23(金) | 1/24(土) | 1/25(日) |
| 朝食 | 米飯 味噌汁（キャベツ） つみれの煮物 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（麴） 厚焼き玉子 小松菜の辛子和え 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 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（えのき） イワシの生姜煮 春菊のくるみ和え ヨーグルト | 米飯 味噌汁（なめこ） ほうれん草と油揚げの煮浸し おろし納豆 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（玉ねぎ） 肉団子の煮物 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（豆腐） さつま揚げの炒め物 梅びしお ヨーグルト |
| 昼食 | 炊き込みご飯 すまし汁（小松菜） 鰯の塩焼き 里芋田楽 マンゴープリン | 米飯 味噌汁（冬瓜） プリの竜田揚げ野菜あん 菜の花の胡麻和え フルーツ（洋梨缶） | 米飯 味噌汁（しめじ） ますのバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 青梗菜のサラダ | 米飯 味噌汁（かぶ） 鶏の唐揚げ 茸ソース かぼちゃのサラダ フルーツ（黄桃缶） | 米飯 味噌汁（麴） 鰯のネギ焼き 春雨の炒め物 青菜のお浸し | 米飯 すまし汁（椎茸） 豚肉の塩だれ炒め 大根の帆立あんかけ フルーツ（パイナップル） | 米飯 味噌汁（えのき） 鶏肉の治部煮 もやしとかにかまのわさびマヨ和え ブドウゼリー |
| 夕食 | 米飯 玉子スープ 麻婆茄子 スナップえんどうのサラダ | 米飯 すまし汁（オクラ） ぎせい豆腐 じゃがいもの炒め物 | 米飯 中華スープ（白菜） 玉子と豚肉の中華炒め もやしのナムル | 米飯 すまし汁（はんぺん） アジの煮つけ れんこんの柚子胡椒炒め | 米飯 すまし汁（かまぼこ） 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ がんもの煮物 | 米飯 味噌汁（ナス） 白身魚のコーンマヨ焼き こんにゃくの炒め煮 | 米飯 味噌汁（いんげん） たらと野菜の昆布蒸し かぼちゃのいとこ煮 |
| | 1/26(月) | 1/27(火) | 1/28(水) | 1/29(木) | 1/30(金) | 1/31(土) |  |
| 朝食 | 米飯 味噌汁（さつまいも） みそ玉子 のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（麴） エビボールの煮物 ふりかけ ヨーグルト | 米飯 味噌汁（小松菜） 肉詰めいなり煮 たいみそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁（玉ねぎ） 里芋と竹輪の煮物 のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（さつま芋） はんぺんバター醤油焼 青梗菜の和え物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁（オクラ） 野菜炒め キムチ納豆 ヨーグルト | |
| 昼食 | 米飯 すまし汁（わかめ） 赤魚粕漬焼き 根菜とちくわの煮物 フルーツ（黄桃缶） | チキンカレー 海藻サラダ フルーツ（バナナ） ジョア | 米飯 すまし汁（豆腐） 豚肉と野菜の炒め物 オクラの梅おかか和え フルーツ（みかん缶） | 米飯 味噌汁（菜の花） 和風ハンバーグ ごぼうの金平 スパゲッティサラダ | 米飯 味噌汁（なめこ） 鰯のおろし煮 高野豆腐の煮物 かぶと胡瓜の酢の物 | 米飯 味噌汁（麴） 鶏のマスタード焼き 南瓜のそぼろがけ 白菜のボン酢和え | |
| 夕食 | 米飯 味噌汁（春菊） すき焼き風煮 大根のゆかり和え | 米飯 すまし汁（花麴） 赤魚煮付け 白菜サラダ | 米飯 味噌汁（じゃが芋） 千草焼き ひじき煮 | 米飯 すまし汁（たまご豆腐） タラの豆乳煮込み 茄子とピーマンのにんにく炒め | 米飯 すまし汁（花麴） 鶏肉の胡麻味噌焼き 冬瓜の柚子胡椒あん | 米飯 すまし汁（かまぼこ） 白身魚の生姜焼き 白滝のたらこ炒め | |