



1月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	御屠蘇・雑煮 黒豆・かぶ三杯酢 伊達巻・かまぼこ	赤飯・鯛の塩焼き カニ爪・抹茶ロールケーキ 茶碗蒸し・みかん	牛肉と大根の煮物 ほうれん草マヨネーズ和 里芋汁・きんとん
2 木	雑煮(味噌仕立) 数の子・かまぼこ 黒豆・淡雪寒天	海老のちらし寿司 精進煮物・みかん 鱧の吸い物 おやつ いちごケーキ	鶏肉の梅酢煮 白菜と桜えびナムル もずくのかき玉汁 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・南瓜煮	山菜おこわ 鶏肉の味噌煮・サラダ そばの吸物・みかん	サバのごま煮 白菜の煮浸し 鶏きのこ汁・漬け物
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・和え物	魚の天ぷら・バナ はんぺんサラダ 花麩と素麺の吸物	魚の彩りあんかけ 里芋のそぼろ煮 スープ・漬け物
5 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	ちゃんぽん・△ トマトのもずく和 出し巻き玉子・バナ おやつ プリン	豚肉のあっさり煮 茄子の生姜醤油煮 白菜汁 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・三杯酢	牛肉のすき焼き煮 大根の青じそ和え 吸い物・いちご	鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草のナムル 吸い物・漬け物
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・なます	七草粥・鮭の粕煮 ほうれん草ワサビ和 卵スープ・いちご	鯛の梅煮 切干大根の煮物 生姜スープ・漬物
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・生姜煮	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ・みかん	鶏肉の梅酢煮・漬物 水菜のごま和え はんぺんの吸い物

お弁当



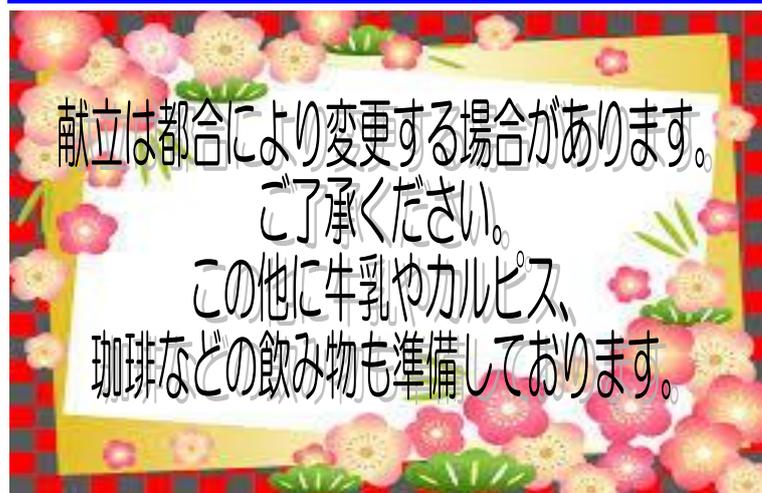
♪利用者忘年会♪



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 三色なます	サバの味噌煮 さつまいもの甘煮 茶碗蒸し・いちご おやつ タイヤキ	きのこ牛肉煮物 はんぺんサラダ あさりのスープ 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・おろし	団子汁・おにぎり チンゲン菜と煮卵 もずく和え・みかん	豚肉と玉ねぎ煮物 ごま豆腐(酢味噌) 吸い物・漬け物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・三杯酢	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ 豆乳みそ汁・バナナ	魚の梅味噌焼き ほうれん草の和え スープ・漬け物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋のカレー煮 えのき茸和え物	お好み焼き・  玉子豆腐・いちご はんぺんの吸い物 おやつ ティラミス	カレイの煮付け うずら豆の煮物 水菜の味噌汁 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・五目煮	桜えびご飯 魚のムニエル・サラダ コーンスープ・バナナ	マーボー豆腐 春雨とハムの酢物 ニラ玉スープ・漬物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・酢の物	鯛の刺身 五目オランダ煮 おぼろ豆腐汁・ミカン	魚の粕漬け焼き かぶのごま煮 スープ・漬物
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・なます	かしわめし・サラダ 魚のおろし煮 南瓜団子汁・いちご	牛肉の柳川風煮 小松菜のツナ和え 吸い物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の酢の物 金時豆の煮物	太巻き寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・みかん おやつ コーヒーゼリー	鶏肉のやわらか煮 さつま芋サラダ 白菜クリームスー プ・漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・酢の物	豚肉のあっさり煮 南瓜とツナ煮物 すいとん汁・バナナ	白身魚のムニエル 小松菜のごま和え トマトスープ・漬物
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツの煮物 春雨の酢の物	お弁当 赤飯・鯛の塩焼き 五目白和え・芋の煮物 粕汁・みかん・ケーキ	魚の煮付け はんぺんの和え物 鶏さのこ汁 漬け物
19 日	ミニパン ピーススープ かぶのそぼろ煮 サラダ・ヤクルト	焼きそば・おにぎり トマトのもずく和え 玉子スープ・みかん おやつ 苺ババロア	鰯と大根の煮物 ほうれん草のワサビ 醤油和え・漬け物 なめこの味噌汁
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮・酢の物	カレイの煮付け 白菜の和え物 豚汁・みかん	鶏肉の梅酢煮 春菊のマヨポン和 スープ・漬け物
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし煮・三杯酢	オムライス・バナナ 白菜のクリーム煮 きのこスープ・バナナ	鮭のチャンちゃん焼き チンゲン菜の生姜 煮・かき玉汁・漬物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト かぶ煮・なます	鯛の刺身 さっぱりカニポテト ハンペン吸い物・みかん	豚肉の醤油焼き 枝豆腐・漬け物 そばの吸い物
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ひじきの生姜酢	しめじご飯・じゃが芋う ま煮・豚肉のあっさり煮 みそ汁・みかん おやつ ゆずゼリー	カニクリームコロ ック・サラダ 豆乳スープ 漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ルツ煮・酢の物	おでん盛り合せ ほうれん草のワサビ醤油 和え・吸い物・いちご	鶏肉のごま煮・漬物 アボカドとトマト サラダ・スープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・がんも煮	ハヤシライス 春雨サラダ・ムース マンゴーヨーグルト	いわしと大根煮物 南瓜の煮物・漬物 きのこのスープ
26 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ほうれん草和え	ミニパン 野菜オムレツ・サラダ クリームシチュー・バナナ おやつ フルーチェ	鶏肉とかぶの煮物 チンゲン菜の生姜煮・はんぺんみそ汁 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・酢の物	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮 ミネストローネ・バナナ	豚肉のあっさり煮 五目オランダ煮 スープ・漬け物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	魚の旨み中華煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁・バナナ	鮭の粕煮 えのき茸の和え物 鶏きのこ汁・漬け物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・酢の物	煮込みうどん・△ 煮しめ盛り合わせ ごま和え・いちご	魚のあったか蒸し じゃが芋の加煮 吸い物・漬物
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 白菜のおかか和	魚の香草パン粉焼き かぶのごま煮 シチュー・バナナ おやつ たら焼き	きのこ牛肉煮物 さつま芋の甘煮 ベーコンスープ 漬け物
31 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・高野煮	しらすと生姜ご飯 サバの塩焼き・煮物 茶碗蒸し・いちご	豚肉の生姜焼き ほうれん草サラダ コーンスープ・漬物



令和2年1月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園