

令和5年1月献立表



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1日	雑煮(醤油仕立て) 御節料理・お屠蘇 (蒲鉾・伊達巻・黒豆・三杯酢)ヤクルト	赤飯・魚の塩焼き カニの甲蒸し寄せ 紅白素麺の吸い物 いちご・プチケーキ	牛肉と大根の煮物 ほうれん草のマヨポソご ま和え・粕汁 さつま芋のきんとん
2月	雑煮(味噌仕立て) 御節料理(蒲鉾・数の子・黒豆・泡雪寒天)	海老のちらし寿司 精進煮物・茶碗蒸し みかん・一口饅頭	鶏肉の梅酢煮 春菊のごま和え 里芋汁・漬け物
3火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・ごま和	山菜おこわ・春雨サラダ 鶏肉の味噌煮・🍊 そばの吸い物・ぜんざい	サバのごま煮 白菜の煮浸し 鶏きのこ汁・漬物
4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	カレーの煮付け トマトもずく和え 吸い物・漬け物
5木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます うずら豆の煮物	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ごま豆腐・みかん おやつ シアール抹茶	和風ロールキャベツ はんぺんサラダ 里芋の豆乳みそ汁 漬け物
6金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・和え物	豚肉の生姜焼き めんたいポテトサラダ きのこ山かけ汁・バナナ	白身魚のあったか蒸し・とろろ昆布吸物 春雨の酢の物・漬物
7土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平・三杯酢	七草粥・鮭の粕煮 ほうれん草のわさび和 かき玉汁・バナナ	魚の梅みそ焼き・漬物 さつま芋のサラダ 豆腐とカニの薄くず汁
8日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根・和え物	チャンポン・おにぎり たまご豆腐・いちご おやつ ティラミス	ぶりの照り焼き うずら豆の煮物 水菜の味噌汁・漬け物

ふりかけご飯
魚の天ぷら
五目白和え
きゅうりと大葉酢の物
うずら豆の煮物
素麺の吸物
栗のロールケーキ
みかん



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮浸し・ナムル	桜えびご飯・南瓜サラダ きのこ牛肉の煮物 山芋かき玉汁・バナナ	マーボー豆腐・漬物 春雨とハムの酢の物 ニラ玉スープ
10火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆煮・酢の物	刺身盛合わせ 五目オランダ煮 白菜汁・みかん	魚の粕漬け焼き・漬物 かぶのごま煮 なめこのみぞれ汁
11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・魚のおろし 煮・フロッキーサラダ 吸い物・白玉ぜんざい	ビーフカレー・ヨーグルト アボカドとトマトマリネ コーンムース
12木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨わかめの酢の物 キャベツとツナ煮物	いなり寿司 煮しめ盛合わせ 鯛の吸い物・バナナ おやつキャラメルズイン	鶏肉のやわらか煮 さつま芋のサラダ 白菜クリームスープ 漬け物
13金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・ごま和え	うどん・おにぎり さつま芋と海老天ぷら もずくの三杯酢・みかん	鶏肉のマーマレード煮 チーズサラダ・漬物 きのこコンソメスープ
14土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・酢の物	白身魚のムニエル さっぱいかニポテト 鶏きのこと汁・みかん	牛肉の柳川風煮 はんぺんの和え物 なめこの吸物・漬物
15日	ミニパン・ヤクルト グリーンピース かぶのそぼろ煮 わかめサラダ	お好み焼き・おにぎり コーンと春雨サラダ 豆腐の吸い物・みかん おやつ いちごゼリー	いわしと大根の煮物 ほうれん草のわさび醤油和え・漬け物 かき玉汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・なます	醤油ラーメン・  餃子  ・みかん カニの中華サラダ	鶏肉の梅酢煮・漬物 春菊のマヨポン和え あさりとトマトスープ
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮浸し・三杯酢	オムライス・バナナ チーズサラダ クリームシチュー	鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜の生姜煮 もずくかき玉汁・漬物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 小松菜のナムル	新年会 握り寿司・鶏肉唐揚げ 茶碗蒸し・牛乳寒天 おやつ 練り切り	豚肉の醤油焼き 南瓜とコーンサラダ 白菜ベーコンスープ 漬物
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和え・煮物	魚の煮付け ふろふき大根(味噌) そばの吸い物・いちご	鮭のホイル焼き コールスローサラダ 豆乳スープ・漬け物
20 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・わかめの酢物	鶏肉の黒酢煮 五目オランダ煮 素麺の吸物・いちご	カニクリームコロッケ ごぼうサラダ・漬物 グリーンピーススープ
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・三杯酢	ハヤシライス 春雨サラダ・ヨーグルト きのこコンソメスープ	いわしの甘露煮・漬物 南瓜のうま煮 なめこのみぞれ汁
22 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物 ほうれん草ごま和	ミニパン・きのこサラダ たっぷり野菜オムレツ コーンスープ・バナナ おやつ 抹茶どら焼き	鶏肉とかぶの煮物 白菜のおかか和え はんぺんの味噌汁 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 春雨わかめ酢の物	お弁当 赤飯・サバの塩焼き 五目白和・粕汁・  さつま芋の甘煮・苺	鶏肉のごま煮 大根サラダ きのこコンソメスープ 漬物
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・梅和え	豚肉のあっさり煮 ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し・いちご	肉豆腐・漬け物 えのき茸の和え物 鶏きのこ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・ごま和え	鮭の塩焼き チーズコールスロー けんちん汁・バナナ	魚の煮付け トマトの韓国風和え なめこ吸い物・漬物
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 白菜の和え物	鶏肉の黒酢煮 かぶのごま煮・バナナ ミネストローネ おやつ 焼き芋	魚の粕漬け焼き 小松菜とツナの和え かき玉汁 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・ナムル	しらすと生姜ご飯 ぶり大根・白菜サラダ すいとん汁・みかん	豚肉の生姜焼き 干草和え・漬け物 豆腐とカニの汁物
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・生姜酢	刺身の盛り合わせ ほうれん草のマヨネーズ和 とろろ昆布吸物・バナナ	牛肉のすき焼き風煮 トマトもずく和え なめこのみぞれ汁
29 日	ミニパン・ヤクルト コーンスープ ポークビーンズ わかめサラダ	かに雑炊・みかん サバのごま煮 なめこ和風スープ おやつロールケーキ	鶏肉の味噌煮 はんぺんサラダ 野菜コンソメスープ 漬け物
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・金平	鶏肉のごま煮・バナナ ほうれん草のサラダ クラムチャウダー	魚の香り焼き・漬物 かぶのごま煮 おぼろ豆腐汁
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・茄子煮	サバの味噌煮 春菊のごま和え すいとん汁・いちご	豚肉と玉ねぎ煮物 ふろふき大根(味噌) 里芋汁・漬け物



令和5年1月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園