


令和6年1月献立表



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	雑煮(醤油仕立) 御節(伊達巻・黒豆・蒲鉾・三杯酢)	赤飯・白身の塩焼き たまご豆腐・いちご 二色系の吸物・ケーキ	ぶりの照り焼き ごぼうのおかか煮 粕汁・芋のきんとん
2火	雑煮(味噌仕立) 御節(出し巻き・蒲鉾・黒豆・泡雪)	海老のちらし寿司 揚げ出し豆腐・饅頭 茶碗蒸し・みかん	鮭のレモン醤油焼 春菊のごま和え・豆乳みそ汁・ゆずゼリー
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・ごま和	鶏肉唐揚げ・ぜんざい ブロッコリーのカニあん・吸い物・みかん	サバのごま煮 白菜の煮浸し 鶏きのこ汁・ロールケーキ
4木	麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 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 きなこプリン	鶏肉の梅酢煮 はんぺんサラダ 白菜汁 漬け物 
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜おかか和え 高野豆腐の煮物	★お弁当★ 天ぷら盛合わせ 酢の物・出し巻き玉子 かき玉汁・ケーキ・苺	白身魚のあったか蒸し・漬物 かたろりのオーロソース和 とろろ昆布吸い物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・かぶ三杯酢	ちゃんぽん・おにぎり トマトのもずく和え 枝豆腐・みかん	魚の梅味噌焼き さつま芋のサラダ 豆腐カニ薄くず汁
7日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 えのき草の和物	七草がゆ・鮭の粕煮 ほうれん草わさび和 かき玉汁・りんご 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
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ナムル	桜えびご飯・サラダ カレイの煮付け 山芋かき玉汁・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



★12月お弁当★



★クリスマスメニュー★

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・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 かぶのごま煮・漬物 なめこのみぞれ汁
10 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・みかん 魚のおろし煮・吸い物 ブロッコリーサラダ	豚肉のあっさり煮 切干大根の加-炒め ぽかぽか生姜スープ
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜ごま和え 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 鏡開き:ぜんざい	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
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・ごま和え	鶏肉の黒酢煮 五目オランダ煮 素麺の吸物・みかん	牛肉のコロッケ チーズサラダ・きの こコンソメスープ
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	鮭のホイル焼き さっぱりカニポテト 鶏きのこ汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 切干大根の加-炒め 吸い物・漬け物
14 日	ミニパン ピーススープ かぶのそばろ煮 サラダ・ヤクルト	ナポリタン・ムース コールスローサラダ 豆乳スープ・みかん おやつ いちごゼリー	いわしと大根煮物 ほうれん草のわさ び和え・かき玉汁 漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮物・なます	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ・みかん なめこみぞれ汁	鶏肉の梅酢煮・漬物 春菊のマヨポン和 え・あさりスープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・煮浸し	ハヤシライス ミニオムレツ・スープ マンゴーヨーグルト	鮭のチャンチャン焼き ごぼうのおかか煮 もずくのかき玉汁
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ナムル	ぶいの照り焼き さつまいもの甘煮・バナナ きのこの山かけ汁	豚肉の醤油焼き 南瓜のデリサラダ 白菜スープ・漬物
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト チンゲン菜煮物 ひじき生姜酢和	魚の煮付け ふろふき大根 そばの吸い物・みかん おやつオレンジゼリー	鮭のホイル焼き コールスロー 小松菜豆乳スープ 漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・酢の物	肉うどん・おにぎり さつまいもの天ぷら もずく三杯酢・みかん	魚の旨み中華煮 ごま豆腐・漬物 中華風レタスープ
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・三杯酢	カレーの煮付け 里芋のゆず胡椒煮 はんぺん吸物・みかん	いわしの甘露煮 ブロッコリーのカニあん みぞれ汁・漬物
21 日	麦ご飯・パン なめこのみそ汁 ヤクルト 豆腐の煮物 ほうれん草和え	★新年会★ カニのちらし寿司 カニクリームコロッケ カニ入茶碗蒸し フルーツ・プチケーキ	ごはん 鶏肉とかぶの煮物 白菜のおかか和え はんぺんのみそ汁 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・酢の物	サバの塩焼き 五目白和え 粕汁・いちご	鶏肉のごま煮・漬物 さっぱりかポテト きのこコンソメスープ
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いところ煮・梅和え	豚肉のあっさり煮 ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁・バナナ	魚の味噌マヨ焼き えのき茸の和え物 鶏きのこ汁・漬物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・ごま和え	チキンカレー ミニオムレツ 野菜スープ・ヨーグルト	鮭の塩焼き チーズコールスロー ー・吸物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 白菜の和え物	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ・いちご おやつ ゆずゼリー	魚の粕漬け焼き かぶのごま煮 かき玉汁 漬け物
26 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 きのこ山かけ汁・バナナ	豚肉の生姜焼き 千草和え・漬物 豆腐と加薄くず汁
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜酢和・里芋煮	牛肉のすき焼き風煮 ほうれん草のマヨホン和 とろろ吸い物・みかん	魚の彩りあんかけ トマトのもずく和 え・みぞれ汁・漬物
28 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	五目焼きそば・おにぎり たまご豆腐・みかん なめこの和風スープ 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
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・金平	鶏肉のごま煮 かぶの煮物 おぼろ豆腐汁・バナナ	魚の香り焼き ほうれん草のサラダ 豆乳みそ汁・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・三杯酢	鮭の粕煮・みかん 春菊のごま和え きのこの山かけ汁	鶏肉の生姜照焼き ふろふき大根 里芋汁・漬け物
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	サバのみそ煮 フロッキーのカニあん 豆腐の吸い物・みかん	魚の粕漬け焼き 小松菜のごま和え ハンペン吸物・漬物

1/21は新年会にて
カニ尽くしメニュー
を提供予定です。

令和6年1月こんだて表
特別養護老人ホーム
吉富鳳寿園