

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1日	屠蘇・祝箸 雑煮(しょうゆ) 伊達巻・黒豆 かまぼこ・三杯酢	赤飯・カニ・いちご ぶりの照り焼き 茶碗蒸・ロールケーキ おやつ 甘酒	牛肉と大根の煮物 ほうれん草の和物 里芋汁 さつま芋のきんとん
2月	雑煮(味噌仕立) 数の子・かまぼこ 黒豆・泡雪寒天	ちらし寿司・みかん 精進煮物・鰻の吸い物 おやつ パンダ饅頭	鶏肉の味噌煮 白菜と桜えびナムル かき玉汁・漬物
3火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 白菜の煮浸し わかめの酢の物	焼きうどん・おにぎり えのき茸の和え物 卵スープ・ヨーグルト おやつ 大学芋	サバの塩焼き 五目オランダ煮 カニの薄くず汁 漬け物
4水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜煮・ごま和え	桜えびご飯・サラダ 鶏肉とごぼうの煮物 豆乳みそ汁・バナナ	牛肉のすき焼き煮 ほうれん草の酢味噌 吸い物・漬物
5木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 おかず金平 えのき茸和え物	タイの刺身 南瓜のあんかけ 明太みぞれ汁・みかん おやつ抹茶ババロア	魚の煮付け カニの卵蒸し寄せ はんぺんみそ汁 漬け物
6金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 酢の物・里芋煮	山菜おこわ・中華風和 ぶりの照り焼き 茶碗蒸し・みかん	鶏肉の生姜照焼き ふろふき大根 なめこ吸い物・漬物
7土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け うずら豆・ごま和	七草がゆ 鮭と大根の粕煮 卵スープ・いちご	魚の田楽・漬け物 里芋のそぼろ煮 はんぺんの吸い物
8日	麦ごはん・パン みそ汁・のり佃煮 春雨のきんぴら わかめの酢の物	ミニパン・みかん 鶏肉のレモン煮 明太ピカタ・シチュー おやつフルーチェ	ぶり大根 五目白和え 素麺の吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・三杯酢	かしわめし・魚のおろし煮 豆腐のカニあん 粕汁・バナナ	鮭のレモン醤油焼き 小松菜と豚肉煮物 吸い物・漬物
10火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 がんも煮・なます	牛肉のすき焼き風煮 南瓜のあんかけ 豆乳みそ汁・みかん	いわしの梅煮 切干大根の煮物 吸い物・漬物
11水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 チンゲン菜生姜煮 かぶ三杯酢	煮込みハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ 鏡開き：ぜんざい	サバの味噌煮 水菜のごま和え はんぺんとしめじ吸い物 みかん
12木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三色なます ひじきの煮物	おでん盛り合わせ ほうれん草の和え物 吸い物・いちご おやつ タイヤキ	鮭の塩焼き(タルタル) トマトの韓国風和え かき玉汁 漬け物
13金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け がんも煮・おろし	だんご汁・みかん チンゲン菜と煮卵 トマトのもずく和え	豚肉のうま煮 ごま豆腐(酢味噌) 吸い物・漬け物
14土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け おかず金平 かぶの三杯酢	お弁当 さつま芋小豆おこわ 鶏団子と白菜煮込み 和え物・みそ汁・苺	魚の梅みそ焼き はんぺんサラダ コーン卵スープ ソフール
15日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 じゃが芋カレー煮 えのき茸和え物	チャンポン・おにぎり ブロッコリー明太和 豆腐田楽・いちご おやつロールケーキ	カレーの煮付け トマトの韓国風和え 漬け物 水菜のみそ汁

12月のお弁当

- ・ふりかけご飯
- ・鮭の塩焼き(タルタルソース)
- ・五目白和え
- ・高野豆腐の含め煮
- ・肉じゃが
- ・豚汁
- ・みかん



12月お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 五目煮・ナムル	牛肉コロッケ かぼちゃサラダ けんちん汁・みかん	マーボー豆腐 春雨とハムの酢の物 ニラ玉スープ・漬物
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 切干大根・酢の物	煮込みうどん 煮しめ・おにぎり 明太マヨ和え・りんご	豚肉の味噌風味焼き 春菊の白和え コーンスープ・漬物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 高野豆腐・なます	五目ご飯・サラダ サバの塩焼き 南瓜だんご汁・バナナ	牛肉の柳川風煮 小松菜のツナポン和 吸い物・漬け物
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三色なます 里芋のごま煮	太巻き寿司 煮しめ盛り合せ 茶碗蒸し・いちご おやつ 青りんごゼリー	鶏肉のやわらか煮 とろろ 白菜のクリームスープ みかん缶
20 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ひじき煮・酢の物	鮭の舞茸ご飯 豚肉のあっさり煮 牛乳みそ汁・バナナ	魚のムニエル 小松菜のごま和え コーンスープ・漬け物
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し サッと煮・酢の物	鶏肉の生姜照焼き 五目白和え 粕汁・バナナ	魚の煮付け はんぺんの和え物 鶏きのこ汁・漬け物
22 日	ミニパン グリンピーススープ かぶのそぼろ煮 わかめサラダ	🐣新年会🐣 水炊き・から揚げ 海老ちらし寿司 ポテサラ・フルーツ	牛肉のしぐれ煮 ひじき大豆の煮物 なめこのみそ汁 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 大根煮・酢の物	カレーの煮付け 白菜和え物 豚汁・みかん	鶏肉の生姜照焼き 春菊のマヨ和え クリームスープ・ふりかけ
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 根菜煮・三杯酢	ひじきご飯・茶碗蒸し ぶりの照り煮 ふろふき大根・ミカン	鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜の生姜煮 スープ・漬け物



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け なます・かぶ煮物	タイの刺身 さっぱりカニポテト 吸い物・みかん	豚肉の醤油焼き 枝豆豆腐(酢味噌) 吸い物・ふりかけ
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐の煮物 春雨の酢の物	しめじご飯 魚の梅煮・じゃが芋 煮・かき玉汁・みかん おやつ ゆずゼリー	カレーの煮付け ひじきの煮物 豆乳みそ汁 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し オレンジ煮・なます	魚のムニエル ミモザサラダ ミネストローネ・苺	鶏肉のごま煮 白菜のナムル スープ・ソフール
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 三杯酢・がんも煮	ハヤシライス ブロッコリーサラダ おろし・ヨーグルト	いわしと大根煮物 青梗菜のクリーム煮 スープ・ふりかけ
29 日	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 豆腐の煮物 ほうれん草ごま和	ミニパン・梅サラダ 野菜オムレツ シチュー・バナナ おやつ プリン	鶏肉とかぶの煮物 青梗菜の生姜煮 はんぺんのみそ汁 漬け物
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ポークビーンズ 春雨の酢の物	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮 グリーンピーススープ いちご	豚肉のあっさり煮 じゃが芋のカレー煮 きのこコンソメスープ 漬け物
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 いとこ煮・三杯酢	しらす生姜ご飯 魚のおろし煮・サラダ みそ汁・みかん	鮭の粕煮・漬物 えのき茸和え物 豆腐とカニ薄くず汁

献立は都合により変更する場合があります

ご了承ください。

この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの
飲み物も準備しております。

吉富鳳寿園

平成29年1月こんだて表