




1月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	御屠蘇・御雑煮 伊達巻・黒豆 壽蒲鉾・三杯酢	赤飯・ぶりの照り焼き カニ爪・ロールケーキ 茶碗蒸し・いちご	牛肉と大根の煮物 ほうれん草の和物 里芋汁・きんとん
2火	御雑煮(味噌) 数の子・黒豆 壽かまぼこ 泡雪寒天	海老ちらし寿司 精進煮物・みかん 鱧の吸い物 あやつぶどうゼリー	鶏肉の味噌煮 白菜のナムル もずくのかき玉汁 漬け物
3水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜とツナ煮物 小松菜のごま和	桜えびご飯・サラダ 鶏肉とごぼう煮物 豆乳みそ汁・バナナ あやつ 小豆ケーキ	牛肉のすき焼き煮 ほうれん草の酢味噌 ・花麩の吸物 漬け物
4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 あやつ抹茶ババロア	魚の煮付け カニの卵蒸し寄せ はんぺんのみそ汁 漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 酢の物・里芋煮	山菜おこわ・和え物 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 吸い物・漬け物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け うずら豆・和え物	魚の天ぷら ブロッコリーサラダ 豆乳みそ汁・いちご	魚の彩りあんかけ 里芋のそぼろ煮 吸い物・漬け物
7日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 春雨のきんぴら わかめの酢の物	七草粥 鮭の粕煮(大根) たまごスープ・いちご あやつ プリン	ぶり大根 五目白和え 素麺の吸い物 漬け物
8月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・三杯酢	かしわめし・粕汁 魚のおろし煮 豆腐あん・バナナ	鮭の味噌醤油焼き 小松菜のサッと煮 吸い物・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 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 花麩の吸物・漬け物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 生姜煮・三杯酢	煮込みハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ・ミカ	鶏肉の梅酢煮 水菜のごま和え 吸い物・漬け物
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三色なます ひじきの煮物	お弁当 サバの味噌煮・ごま和 里芋まんじゅう 吸い物・フルーツ	鮭の塩焼き(タル) トマトの韓国風和 かき玉汁・漬け物 鏡開き ぜんざい
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け がんも煮・おろし	だんご汁・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
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け きんぴら・三杯酢	薩摩芋と小豆おこわ 鶏団子と白菜煮込み みそ汁・バナナ	魚の梅味噌焼き はんぺんサラダ スープ・ソフール
14 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 じゃが芋カレー煮 えのき茸の和物	ミニパン・ピカタ 鶏肉の黒酢煮 南瓜スープ・いちご おやつフルーツ	カレイの煮付け トマトの韓国風煮 水菜の味噌汁 漬け物
15 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 コーンスープ・みかん	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

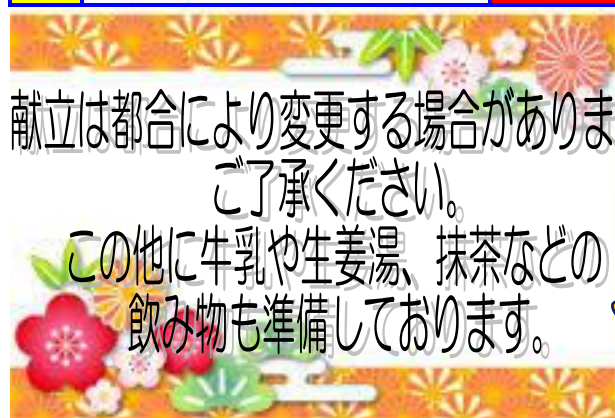


12月忘年会



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 切干煮物・酢の物	豚肉の生姜焼き ブロッコリー明太マヨ和え スープ・いちご	魚の粕漬け焼き 春菊の白和え スープ・漬け物
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 豆腐煮物・なます	五目御飯・サラダ サバの塩焼き だんご汁・バナナ	牛肉の柳川風煮 ツナポン和え 吸い物・漬け物
18 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 コーヒーゼリー	鶏肉のやわらか煮 とろろ 白菜クリームスー プ・漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ひじき煮・酢の物	鮭とまいたけご飯 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・漬物
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し キャベツ煮・酢の物	鶏肉の生姜照焼き 五目白和え 粕汁・みかん	魚のごま煮・漬物 はんぺん和え物 鶏きのこ汁
21 日	ミニパン・みかん 缶・ピーススープ かぶのそぼろ煮 わかめサラダ	五目焼きそば おにぎり・もずく和え 玉子スープ・いちご おやつ ティラミス	魚の煮付け 里芋まんじゅう なめこのみそ汁 漬け物
22 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 白菜の和え物 豚汁・みかん	鶏肉の生姜照焼き 春菊のマヨポン和え クリームスープ
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 そぼろ煮・三杯酢	ひじきご飯 ぶりの照り煮 茶碗蒸し・みかん	鮭チャンチャン焼き チンゲン菜の生姜 煮・スープ・漬け物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・柴かっぱ なます・ごま煮	タイの刺身 さっぱりカニポテト 吸い物・みかん	豚肉の辛子醤油焼 枝豆豆腐・ふりかけ そばの吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 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・芋のうま 煮・白身魚の梅煮 かき玉汁・みかん おやつ ゆずゼリー	カレイの煮付け ひじきの煮物 豆乳みそ汁 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し ルツ煮・なます	魚のレモンバターソテー 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
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け がんも煮・三杯酢	ハヤシライス 春雨サラダ・おろし バナナヨーグルト	鯛と大根の煮物 チゲン菜のクリーム煮 スープ・ふりかけ
28 日	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 豆腐の煮物 杓苳草のごま和	ミニパン・オムレツ 大根の梅サラダ シチュー・バナナ おやつフルーチェ	鶏肉とかぶの煮物 チゲン菜の生姜煮 はんぺんのみそ汁 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ポークビーンズ・酢物	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮 ピーススープ・いちご	豚肉のあっさり煮 里芋まんじゅう スープ・漬け物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 いとこ煮・三杯酢	しらすと生姜ご飯 魚の旨み中華煮 サラダ・みそ汁・ミカン	鮭の粕煮・ソフール えのき茸の和え物 豆腐の薄くず汁
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 切干煮・酢の物	煮込みうどん・おにぎ り・煮しめ盛り合せ 明太マヨ和え・いちご	鱈の幽庵焼き じゃが芋のうま煮 かき玉汁・漬け物



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30年1月こんだて表