

# 1 月

# 献立表

	(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
昼食			まぜちらし ぶりの照り焼き かぶと帆立の煮物 正月菜の胡麻和え すまし汁 いちごのムース	ご飯 牛すき煮 大豆の炒り煮 紅白なます 味噌汁 日の出みかん	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 里芋の煮物 春菊の菊花和え すまし汁 フルーチェもも	◎キーマカレー ◎ハヤシライス スナッフエンドウのソテー スパサラ コンソメスープ 洋梨缶	ご飯 ◎豚の角煮 ◎赤魚の香味焼き ビーフン炒め もやし中華和え 中華スープ パイン缶
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
昼食	ご飯 ◎アジの香草パン粉焼き ◎クリームシチュー 南瓜の煮物 春菊の辛子和え あさりの赤だし 白桃缶	ご飯 ◎白身フライ ◎鶏肉の照り焼き 卵の花 いんげんのわさび醤油和え 味噌汁 みかん	ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎銀ひらすの葱味噌焼き 金平牛蒡 小松菜のしらす和え すまし汁 黄桃缶	◎麻婆丼 ◎中華丼 海老焼売 にらともやしのナムル わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎鶏のねぎ塩焼き ◎アジの竜田揚げ 大豆の田舎煮 めかぶの和え物 味噌汁 りんご	ご飯 <small>◎スパニッシュチーズオムレツ (ケチャップなし)</small> ◎ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ プリン	ご飯 ◎牛肉と春雨の中華炒め ◎白身魚の利休焼き 大根の中華煮 バンバンジーサラダ 中華スープ フルーツミックス缶
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
昼食	◎きしめん ◎山菜そば ちくわの磯部揚げ インゲンくるみ和え バナナ ゆずかつお漬け	<b>寿司三味</b> 	<b>お祝い膳</b> 	ご飯 ◎豚肉の生姜煮 ◎カニあかけ玉子焼き さつま芋のはちみつ煮 里芋のくるみ和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 ◎豚肉の高菜炒め ◎白身魚バター醤油焼き ジャーマンポテト シーザーサラダ マッシュルームのクリームスープ 洋梨缶	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎カレイの照り焼き ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ 味噌汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎鶏肉の柚子胡椒焼き ◎海鮮五目煮 しらたきのたらこ炒め 青梗菜と桜エビの和え物 あおさの味噌汁 フルーツミックス缶
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
昼食	ご飯 ◎肉豆腐 (豚) ◎銀ひらすの七味焼き かぶとカニカマの煮物 レタスとささみの梅和え すまし汁 黄桃缶	◎カレーライス ◎ハンバーグ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ みかん	ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎ぶり大根 ひじきと挽肉の煮物 白菜のしらす和え 味噌汁 洋梨缶	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎肉団子の和風煮込み 南瓜の煮物 めかぶの和え物 すまし汁 黄桃缶	<b>お楽しみ食</b> 	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの塩焼き もやしの胡麻煮 蓮根の梅和え すまし汁 オレンジ	ご飯 ◎牛肉の薬味醤油炒め ◎白身魚の利休焼き 大豆といかの煮物 春雨の和え物 味噌汁 パイン缶
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
昼食	ご飯 ◎鶏天 ◎鮭のタルタル焼き しらたきのたらこ炒め 貝割れと帆立の和え物 かきたま汁 バナナ	◎けんちんうどん ◎きつねそば 焼きさつま揚げ オクラの和え物 パイン缶	<b>バイキング</b> 	◎牛丼 ◎ねぎとろ丼 筍の炒め物 里芋のくるみ和え すまし汁 白桃缶	ご飯 ◎親子煮 ◎太刀魚のバター醤油焼き 筍の山椒炒め 切干大根の酢の物 すまし汁 リンゴ缶		

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士