

# 1 月

# 献立表

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)	
昼食	<b>デイお休み</b> 	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	ご飯 ◎豚の角煮 ◎赤魚の香味焼き ビーフン炒め もやしの中華和え 中華スープ りんご缶	ご飯 ◎エビフライ ◎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	◎キーマカレー ◎鮭のクリームソース スナップエンドウのソテー イタリアンサラダ コンソメスープ アロエヨーグルト	◎きしめん ◎山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 水菜とツナのサラダ 洋梨缶	
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)	
昼食	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 ◎アジのおろしポン酢かけ 大豆の田舎煮 めかぶの和え物 味噌汁 りんご	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 スパサラダ コーンポターージュ プリン	ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎メバルの煮付け ひじきと挽肉の煮物 白菜のしらす和え 味噌汁 みかん	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎カレイの照り焼き 南瓜の煮物 春菊の辛子和え あさりの赤だし 白桃缶	ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎ぶり大根 角麩の煮物 水菜とカニの和え物 すまし汁 フルーチェメロン	
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)	
昼食	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 筍の炒め物 里芋のくるみ和え すまし汁 みかん	<b>お祝い膳</b> 	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 杏仁豆腐	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 りんご	<b>寿司三昧</b> 	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎肉団子の和風煮込み かぶのそぼろ煮 キャベツとささみの梅和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 ◎アジの香草パン粉焼き ◎クリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー チーズのサラダ コンソメスープ キウイヨーグルト	
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	
昼食	◎けんちんうどん ◎きつねそば さつまいの天ぷら オクラの和え物 みかん缶	ご飯 ◎肉豆腐 ◎銀ひらすの七味焼き 南瓜の煮物 めかぶの和え物 すまし汁 パナナ	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの塩焼き もやしの胡麻煮 白菜のゆかり和え すまし汁 洋梨缶	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	<b>お楽しみ食</b> 	◎カレーライス ◎ハンバーグ 南瓜コロッケ コールスローサラダ オニオンスープ みかん	ご飯 ◎牛肉の生姜煮 ◎カニあんかけ玉子焼き しらたきのたらこ炒め 春菊のお浸し 味噌汁 りんご缶	
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
昼食	ご飯 ◎温しゃぶのごまだれ ◎赤魚の煮付け 卵の花 いんげんのくるみ和え すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎ロールキャベツ ◎白身魚フライ ジャーマンポテト マカロニサラダ マッシュルームのクリームスープ フルーツミックス缶	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 白桃缶					

※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