

1 月

献立表

	(月)	(火)	(水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (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 メロンのムース	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 鯛の塩焼き 里芋の煮物 春菊の菊花和え すまし汁 パイン缶	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 フルーツミックス缶
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎アジのネギみそ焼き 金平蓮根 小松菜しらす和え すまし汁 黄桃缶	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 ◎カレーライス ◎クリームシチュー カリフラワーとウィンナー炒め スパサラ コンソメスープ 白桃缶	ご飯 ◎牛肉と春雨の中華炒め ◎白身魚の利休焼き 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 ◎豚肉のねぎ塩焼き ◎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	◎スパニッシュチーズオムレツ (ケチャップなし) ご飯 ◎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	◎麻婆丼 ◎中華丼 大根の中華煮 くらげの中華和え 中華スープ フルーツミックス缶
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)
昼食	◎きしめん ◎山菜そば ちくわの磯辺揚げ インゲンのくるみ和え パイン缶	ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎メヌケの煮付け 角麩の煮物 水菜とカニの和え物 すまし汁 バナナ	お祝い膳 	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 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎カニあんかけ玉子焼き さつま芋のはちみつ煮 ひじきとツナの和え物 味噌汁 フルーチェメロン	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎カレイの照り焼き ほうれん草とウィンナー炒め物 春雨サラダ 味噌汁 パイン缶	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
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
昼食	ご飯 ◎肉豆腐 (豚) ◎銀ひらすの一味焼き かぶとカニカマの煮物 キャベツとささみの梅和え すまし汁 黄桃缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ねぎとろ丼 大豆といかの煮物 里芋のくるみ和え すまし汁 みかん	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 蓮根サラダ すまし汁 白桃缶	お楽しみ食 	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 味噌汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎牛肉の薬味醤油炒め ◎白身魚の菜種焼き 筍の炒め物 春雨の和え物 味噌汁 リンゴ缶
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
昼食	寿司三昧 	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 すまし汁 バナナ	ご飯 ◎ロールキャベツ ◎白身魚フライ スナックエンドウのソテー コールスローサラダ オニオンスープ リンゴ缶	◎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	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 味噌汁 白桃缶	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 南瓜コロッケ チーズサラダ コンソメスープ みかん缶	

※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