



1月 予定献立表



1月1日 (日)						
						 休み
1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
休み	休み	御飯135g 松島焼き ひじきの炒り煮 きりこみ汁 フルーツヨーグルト	御飯135g 親子丼 生姜醤油和え らっきょう漬 清汁 (おつゆ麩) 果物 (フルーツ缶)	御飯135g たらのオランダ焼き ポテトサラダ 野菜スープ 果物 (バナナ)	七草粥 鯖の塩焼き 菜種和え 赤だし (なめこ) 果物 (黄桃缶)	休み
		りんごカステラ	たいやき	作) 蒸しパン (抹茶)		
		御飯135g タンドリーチキン風 卵サラダ ほたてスープ	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ オクラのごまよごし 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 肉じゃが 茄子の味噌和え きりこみ汁	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ ピーナツ和え きのこ汁	
1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 なすのみぞれかけ 清汁 (花麩) 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 魚のねぎソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 鯖の味噌煮 ゆかり和え 清汁 (おつゆ麩) 果物 (黄桃缶)	御飯135g チキンのマレンゴ風 大豆サラダ 白菜スープ 果物 (フルーツ缶)	味噌ラーメン 炒り豆腐 べったら漬 果物 (みかん)	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ブロッコリーのかにあんかけ きのこ汁 フルーツヨーグルト	休み
間食 やわらかサブシ	作) バナナケーキ	作) ぜんざい	プリン	吹雪まんじゅう		
夕食 御飯135g 鱈の照り焼き ピーマンのおかか和え 清汁 (かまぼこ)	麦ご飯・135g 豚肉の卵とじ 塩昆布和え 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 八宝菜 中華サラダ 春雨スープ	御飯135g 魚の梅焼き ツマ芋とリンゴの重ね煮 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き 錦糸和え 清汁 (えのき)	御飯135g 干草焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (もずく)	
1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
〈誕生会〉 ちらし寿司 鶏ミンチの五目蒸し レモン和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き もやしとニラの炒め物 清汁 (えのき) 果物 (バナナ)	御飯135g 牛丼 うの花炒り らっきょう漬 清汁 (そうめん) フルーツヨーグルト	御飯135g 中華風0-スト丼 涼拌三絲 中華スープ 果物 (オレンジ)	麦ご飯・135g 鯖の生姜煮 菜果なます 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (フルーツ缶)	御飯135g チキン南蛮 キャベツサラダ 南瓜スープ 果物 (黄桃缶)	休み
間食 ヨーグルト	作) 蒸しパン (レーズン)	ココアワッフル	甘酒 (入所のみ)	作) スイートポテト		
夕食 御飯135g 魚の菜種焼き 白和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g スコップコロッケ ココロサラダ クリームポタージュ	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ 南瓜のつや煮 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 魚の竜田揚げ 焼きなす 清汁 (花麩)	御飯135g オイスター炒め 茄子の華風和え かに玉スープ	御飯135g 魚の磯辺焼き 辛子味噌和え 清汁 (もずく)	
1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
おにぎり (ゆかり) 肉うどん 五目豆煮 べったら漬 果物 (バナナ)	おにぎり おでん かにかまのなます 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 シーザーサラダ コンソメスープ 果物 (みかん)	御飯135g 魚の甘酢あんかけ もやしのナムル かき玉汁 フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏のみそ漬け焼き しめじのおろし和え 清汁 (海老ボール) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鮭のポテト焼き 野菜サラダ 白菜スープ 果物 (甘夏缶)	休み
間食 作) 餅-コッパ(きなこ)	クリームコンフェ	たいやき	作) 人参ケーキ			
夕食 御飯135g 魚の無蒸し さつまいものミルク煮 きりこみ汁	麦ご飯・135g 鶏肉の甲州蒸し 人参金平 清汁 (えのき)	御飯135g 里芋饅頭 白菜のお浸し 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 豆腐のステーキ えんどうと人参の甘煮 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 鯖の塩焼き さつま芋の甘辛煮 赤だし (豆腐)	御飯135g 牛肉の柳川風 梅肉和え 清汁 (梅そうめん)	
1月30日 (月)	1月31日 (火)					
御飯135g 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンのじゃこ煮 野菜スープ フルーツヨーグルト	御飯135g 鶏肉の照焼 もやしの酢の物 きのこ汁 果物 (フルーツ缶)					
間食 プリン	甘酒 (入所のみ)					
夕食 御飯135g 松風蒸し ちくわとおくらの和え物 清汁 (花麩)	御飯135g 麻婆豆腐 中華風酢の物 春雨スープ					

