

献立表

期 間：2022/1/1～2022/1/31

		日	月	火	水	木	金	土	
									1
朝食									米飯 祝い肴 ・いこみ高野 ・昆布巻き 菜の花のからし和え 雑煮 洋ナシ缶
昼食									赤飯 ぶりの照り焼き お煮しめ(海老艶煮) 祝い肴 ・黒豆 ・数の子 三色生酢 オレンジ 雑煮(西京みそ仕立)
夕食									米飯 ミートローフ 添え・グラッセ ・2種盛り合わせ コンソメスープ(とうふ)
3時									干支まんじゅう
		2	3	4	5	6	7	8	
朝食	米飯 祝い肴 ・盛り合わせ(三種) 雑煮 黄桃缶	アップルリング ポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁(しめじ) 牛乳	バターロール りんごジャム 南瓜サラダ 飲むヨーグルト れんげ	米飯 漬物(ツボ漬け) 小松菜のカツオ和え 味噌汁(ナス) 牛乳	食パン いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト 黄桃缶	鮭雑炊 菜の花の煮浸し 牛乳 みかん缶		
昼食	鮭ご飯 天ぶら盛り合わせ 高野の煮物 ・紅白かまぼこ 栗きんとん キウイ 雑煮(清汁仕立)	新春海鮮ちらし寿司 しんじょうの銀あんかけ マンゴー缶 赤だし	米飯 Eビ'フライ&コロッケ 三度豆のビ'ナツ和え かき卵汁	米飯 豚肉の柳川風煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	米飯 カレーうどん 小松菜とEビ'の胡麻醤油和え みかん	**七草粥** 七草粥 マスの袖庵焼き 大根の金平風 味噌汁	米飯 豚肉の中華炒め 胡瓜のナムル風 清汁		
夕食	米飯 鶏の三色巻き 茄子の田楽 清汁(そうめん)	米飯 すき焼風煮 温泉卵 清汁(とろろ)	米飯 鶏肉とかぶの治部煮 じゃが煮 味噌汁(ふ)	米飯 サワラのカルシウム添え 白菜のごま和え コンソメスープ(とうふ)	米飯 村のまたま焼き 厚揚げの含め煮 味噌汁	米飯 肉団子と野菜の含め煮 かぶのドレ和え 清汁	米飯 焼き芋の生姜あんかけ 炒りとうふ 味噌汁		
3時	練り切り	長崎カステラ	焼きドーナツ(チョコ)	レモンケーキ	黒糖ケーキ	メイプルケーキ	ムースエクレア		
		9	10	11	12	13	14	15	
朝食	バターロール はちみつ キノコと卵のソテー ヨーグルト(キウイ) 白桃缶	クリームエスカルゴ カリフラワーのドレ和え 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 菜の花の煮浸し 味噌汁(ふ) 牛乳	バターロール はちみつ ホウレン草のソテー 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物(しその実) 春菊と竹輪の煮浸し 味噌汁(玉葱) 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	パンバイキング ポテトサラダ 牛乳 バナナ		
昼食	米飯 チキンチャップ風 海藻サラダ コンソメスープ	米飯 マとじゃがいもの酒粕煮 しろ菜とカニかま和え 味噌汁	焼き飯 麻婆豆腐 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 野菜と糸コンのゴマ煮 清汁	米飯 カツとじ風 小松菜の湯葉和え 味噌汁	米飯 豚肉とアスパラの炒め物 さつま芋の甘煮 味噌汁	米飯 アゴのポテト焼き 大根の甘酢和え コンソメスープ		
夕食	米飯 アゴのねぎソースかけ ジャーマンパンブキン 味噌汁	米飯 豚肉の塩ダレ焼き 竹輪とチゲンサイのオイスター炒め 清汁	米飯 鰯の磯辺焼き 白菜のゴマ和え 味噌汁	米飯 鶏肉のガーリック醤油焼き 切り干し煮 味噌汁	米飯 村の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米飯 一銭焼風卵焼き 里芋の田楽 清汁	米飯 豚肉の生姜炒め 春菊のおかか和え 味噌汁		
3時	どら焼き	焼きドーナツ(抹茶)	れんげマフィン	今川焼	クレープ	マドレーヌ	☆☆鏡開き☆☆ ぜんざい		
		16	17	18	19	20	21	22	
朝食	バターロール いちごジャム インゲンのマヨ和え ヨーグルト(ブルーベリー) 黄桃缶	クリームエスカルゴ ほうれん草のサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(赤かつば) キャベツの煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム オムレツ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) おぐらの和え物 味噌汁(渦巻麩) 牛乳	食パン いちごジャム じゃが芋のクリーム煮 飲むヨーグルト 黄桃缶	かに雑炊 しろ菜の胡麻和え 牛乳 みかん缶		
昼食	米飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじき炒め煮 清汁	米飯 肉団子のクリーム煮 さつま芋のソテー コンソメスープ	米飯 マスの塩焼き ブロッコリーとチヌのドレ和え 味噌汁	米飯 ハンバーグ(デミソース添え) かぶのソテー コンソメスープ	☆健康米・緑米☆ 緑米 牛肉の山椒味噌焼き マゴロール甘酢あん 清汁	米飯 白身魚の磯風味焼き じゃが芋の炒め煮 味噌汁	ポークカレー キャベツのソテー ヨーグルト 福神漬		
夕食	米飯 アゴのピカタ もやしのナムル風 中華スープ	米飯 鰯の竜田揚げ 冬瓜の煮物 味噌汁	米飯 肉どうふ ほうれん草の柚子和え 味噌汁	米飯 シルバーの煮付け 茄子の生姜和え 味噌汁	米飯 鰯の唐揚げタルタルソース がんともの含め煮 味噌汁	米飯 豚肉の胡麻風味焼き 春雨のま和え 味噌汁	米飯 筑前煮 白菜のゆかり和え 味噌汁		
3時	カスタードワッフル	紅茶ケーキ	ゆずまんじゅう	ムースエクレア	安納芋のスイートポテト	もみじまんじゅう	焼きドーナツ(チョコ)		
		23	24	25	26	27	28	29	
朝食	バターロール はちみつ 大根サラダ ヨーグルト(いちご) 白桃缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト れんげ	米飯 漬物(しその実漬) 大根の煮物 味噌汁(エノキ) 牛乳	バターロール はちみつ 菜の花の和え物 飲むヨーグルト 白桃缶	米飯 漬物(青かつば) チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳	食パン りんごジャム 白菜サラダ 飲むヨーグルト バナナ	パンバイキング ほうれんそうとコーンのソテー 牛乳 パン缶		
昼食	米飯 村の吉野煮 小松菜のくるみみね 味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 金平れんこん もやしとわかめのスープ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 卵サラダ パン缶スープ	米飯 豚のマヨネーズ炒め ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ	*旬の魚 鱈* ぶりの柚子風味竜田揚げ 小松菜の生姜和え 味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 菜の花のからし酢味噌和え 清汁(はんぺん)	米飯 アゴのトト煮 もやしの甘酢和え コンソメスープ		
夕食	米飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜サラダ 清汁	米飯 アゴの和風ムニエル キャベツのま和え 味噌汁	米飯 マスの柚子風味煮 なすの煮物 味噌汁	米飯 アゴの味噌煮(西京みそ仕立て) もやしの胡麻酢和え 清汁	米飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨の胡麻和え 味噌汁	米飯 鰯のカレー天ぶら インゲンのビ'ナツ和え 味噌汁(大根)	米飯 お好み焼き なすの煮浸し かき玉汁		
3時	よもぎまんじゅう	葛餅	あんずケーキ	フルーチェ(苺)	れんげまんじゅう	れんげマフィン	黒糖饅頭		
		30	31						
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト(ブルーベリー) 黄桃缶	クリームエスカルゴ 大根と竹輪の和え物 飲むヨーグルト パン缶							
昼食	米飯 酢豚 ニラ玉風 中華スープ	☆郷土料理・岡山☆ えびめし 春雨の酢の物 りんご缶 コンソメスープ							
夕食	米飯 ポトフ 海藻サラダ きのこスープ	米飯 鰯の胡麻焼 豆腐と糸こんにのびり辛炒め 味噌汁							
3時	焼きドーナツ	今川焼き(カスタード)							