



行事食 1日 元旦祝い膳
 1~3日 おせち料理
 7日 人日の節句(七草粥)
 20日 誕生会・新年会
 リクエストメニュー 8日 通所(麻婆豆腐)
 18日 男子棟(ミートコロッケ)
 29日 女子棟(塩ラーメン)
 郷土料理 13日 のっぺい汁<新潟県>

献立一覧表

2021年 1月

[常食]

| | | | | 1(金) | 2(土) | 3(日) | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| 朝食 | | | | 御飯 数の子 お祝い蒲鉾 黒豆 正月桜麩清汁 寿ぎ和菓子 | 御飯 真鱈京風煮 柚子伊達巻 金時豆 かす汁 新春デザート | 御飯 若鶏三色巻き 一口鮭昆布巻 白花豆 花魁紅白すまし 錦玉子 | |
| 昼食 | | | | 赤飯 節の照り焼き 煮しめ 若竹栗きんとん 紅白なます 餅入り雑煮(白味噌) お神酒 | 御飯 さわら蒸しとろろミツカ 炒豆腐 餅入り雑煮(すまし) ミックスジュース(ミニ) | 御飯 焼肉の焼キャベツのせ かぼちゃそぼろ煮 餅入り雑煮(味噌) おしるこ風デザート | |
| 夕食 | | | | 菜の花寿司 かけ和え 赤だし みかん | シーフードピラフ チキンクリームシチュー ブロッコリーときのこのサラダ ヨーグルトブルーベリーソースかけ | 木の葉井 しば漬け 小松菜の煮浸し 素麺のすまし汁 洋ナン缶 | |
| | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | 10(日) |
| 朝食 | チーズロール 大豆のサワーサラダ ミルクココア ヨーグルト | 御飯 ひじきのいり煮 南瓜の味噌汁 ふりかけ | ヨモギロール 野菜スクランブルエッグ 牛乳 どろけるゼリー | 御飯 切干大根のホリタケ風 キャベツの味噌汁 味噌つけのり | 食パン・りんごジャム ブロッコリーときのこのサラダ ミルクティー | 御飯 小松菜の卵とじ さつま芋の味噌汁 味噌つけのり | レーズンロール カレーシチュー カフェオレ ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 酢豚 チンゲンサイ胡麻あえ きくらげスープ キムチ漬け | 御飯 鯖の南部焼き だいご(大根)だし 豆腐の味噌汁 みかん缶 | 御飯 中華風野菜炒め 春雨サラダ 卵の中華スープ スイートパイン | 七草粥 太刀魚のゆうあん焼き かぶらの三杯酢 椎茸のすまし汁 みかん | 御飯 麻婆豆腐 たこ酢のもの かにかまスープ 杏仁豆腐 | ゆかりご飯 鮭の照煮 おなます きのこの汁 みかん | 御飯 そぼろじゃが 茶わん蒸し エビ煮のすまし りんご |
| 夕食 | 御飯 さばおろし煮 カニカマの酢物 メークの味噌汁 ヤクルト | 御飯 スパニッシュ風オムレツ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ バナナ(1/2) | シーフードカレー 三度豆のピーナツあえ ヨーグルトストロベリーソース | 衣笠井 みぶな漬け 白菜の胡麻和え 小松菜の味噌汁 白桃缶 | 御飯 ぶり大根 もやしのカレー炒め メークの味噌汁 バナナ | チキンライスのクリームソースかけ ポテトサラダ オニオンスープ マンゴーのヨーグルトかけ | 御飯 いわしハンバーグ 鶏と胡瓜のめかぶ和え 白菜の味噌汁 キウイゼリー |
| | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | 17(日) |
| 朝食 | ココアロール スクランブル卵 牛乳 どろけるゼリー | 御飯 切干大根煮物 メークの味噌汁 ふりかけ | 食パン・マーマレード ハムとホウレンソウソテー ミルクココア ヨーグルト | 御飯 豆腐煮物 白菜の味噌汁 味噌つけのり | 黒糖ロール 大豆のサワーサラダ 牛乳 | 御飯 白菜の煮浸し メークの味噌汁 スティックのり佃煮 | チーズロール シーチキンソテー カフェオレ ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 鶏の唐揚げみぞれかけ 小松菜からしあえ 玉葱の味噌汁 みかん | 御飯 五目チャーハン シューマイ もずくスープ バナナ | 御飯 カレイの煮付け 炒豆腐 のっぺい汁 洋ナン缶 | 御飯 明石焼き風卵焼き 金平こぼろ モヤシの味噌汁 バナナ(1/2) | 御飯 ビーフシチュー(非常食) アスパラベーコンのバターソテー ピーマン漬け いちごムース | 御飯 白身魚のアクアパッツア 里芋サラダ 豆乳スープ 桃のヨーグルトかけ | 御飯 照焼ハンバーグ 五色生酢 玉葱の味噌汁 キウイバナナコッタ |
| 夕食 | 御飯 赤魚の西京焼き かぼちゃ煮 飛鳥汁 パン缶 | 御飯 鯖のルームニエル いかゆりサラダ ポッタージュース ジョア(80mlタイプ) | 中華丼 もやしのフリソース風 チンゲンサイの中華スープ りんご | 御飯 鶏の柔らか煮 ワカメ胡麻サラダ 椎茸のすまし汁 ヤクルト | 御飯 ぶり照り焼き 野菜の昆布和え かす汁 マンゴー缶 | 御飯 千種焼き卵 キャベツのゆかりあえ エビ茸のすまし バナナ(1/2) | 御飯 カレー風味ポトフ マカロニサラダ 神楽漬け スイートパイン |
| | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) | 24(日) |
| 朝食 | ヨモギロール ごまドレサラダ ミルクティー ヨーグルト | 御飯 大豆と竹輪の五目煮 ピーマンの味噌汁 ふりかけ | レーズンロール キャベツとウインナーソテー ミルクココア ヨーグルト | 御飯 里芋とひじきの煮物 白菜の味噌汁 スティック梅ひしお | ミルクツイスト(菓子パン) 野菜の胡麻サラダ 牛乳 | 御飯 白菜フレック煮 メークの味噌汁 味噌つけのり | 黒糖ロール 野菜カレースクランブルエッグ ミルクティー ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 ミートコロッケ フレンチサラダ グリーンピースポッタージュ りんご | 御飯 アジのソテークリームソースかけ ジャーマンポテト 野菜の加えスープ ヨーグルトブルーベリーソースかけ | ◎A) 海鮮ちらし寿司 海鮮ちらし寿司 ◎B) 煮込みハンバーグ 御飯 煮込みハンバーグ ◎共通料理◎ 菜の花のわさびマヨあえ 豚汁 ケーキ お楽しみドリンク | 御飯 ふわふわ鶏豆腐 切干大根海苔ナムル もずくスープ マンゴー缶 | チキンカレー かぼちゃサラダ ヨーグルトストロベリーソース | 御飯 シーフードグラタン 野菜のザワークラウト風 キャロットポッタージュスープ バナナ(1/2) | 御飯 すき焼き煮 鶏と胡瓜のめかぶ和え 日の葉漬け りんご |
| 夕食 | 御飯 鯖の煮付け 小松菜ソテー胡麻和え 大根の味噌汁 洋ナン缶 | 御飯 揚出豆腐五目あんかけ ピーマンのいり煮 ホウレン草かき卵汁 みかん | 御飯 豚肉と大根の煮物 じゃが芋の金平 玉葱の味噌汁 バナナ | 御飯 魚の生姜風味焼き 絹厚揚げ煮物 さつま芋の味噌汁 コーヒーゼリー | 御飯 千種焼き卵(ツナ) 野菜の昆布和え モヤシの味噌汁 みかん | 御飯 豚肉の味噌やき ホウレン草ソテー胡麻あえ 豆腐の味噌汁 ヤクルト | 御飯 鮭の塩焼き イカとジャガ芋の煮物 キャベツ竹輪味噌汁 抹茶ゼリー |
| | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) | 31(日) |
| 朝食 | オレンジロール 大豆のサワーサラダ ミルクココア ヨーグルト | 御飯 ひじきのいり煮 メークの味噌汁 ふりかけ | 食パン・いちごジャム ホウレン草ベーコンバターソ カフェオレ | 御飯 豆腐の卵トッ 玉葱の味噌汁 味噌つけのり | ヨモギロール 大豆のサワーサラダ 牛乳 どろけるゼリー | 御飯 切干大根煮物 南瓜の味噌汁 ふりかけ | ココアロール 小松菜とハムのソテー ミルクティー ヨーグルト |
| 昼食 | 親子どんぶり 野沢菜漬 和風大根サラダ トロ昆布のすまし汁 みかん | ◎A) ササミ梅ピカタ ササミ梅ピカタ ◎B) まぐろのおろし煮 まぐろのおろし煮 ◎共通料理◎ 御飯 人参のさっぱりナムル 豆腐春菊すまし いちごゼリー | 御飯 ビーフシチュー(非常食) ピーマン漬け 白菜りんごサラダ スイートパイン | 御飯 カレー風味おでん いんげんのり和え らっきょう漬 洋ナン缶 | 塩ラーメン コーンご飯S ニラのお浸し ヤクルト | 御飯 ぶりの大葉ソースかけ おから煮のあんかけ モヤシ入りかき卵汁 パン缶 | 御飯 ホウレン草とキノコのオムレツ風 ブロッコリーの胡麻サラダ 野菜の加えスープ メロンムース |
| 夕食 | 御飯 鯖のみそ煮 白菜おなか和え 玉葱の味噌汁 白桃缶 | ベーコンチャーハン 焼きギョウザ 春雨のスープ バナナ | 御飯 厚手のわかめ蒸し 絹揚げ甘酢キャップ煮 のっぺい汁 みかん缶 | 御飯 チキンチャップ ブロッコリーときのこのサラダ キャロットポッタージュスープ ヨーグルトブルーベリーソースかけ | 御飯 和風豆腐ハンバーグ キャベツ和風サラダ 飛鳥汁 バナナ(1/2) | 御飯 肉じゃが チンゲン菜ごま和え 白菜の味噌汁 みかん | 御飯 石狩鍋煮物 ひじきの酢の物 野沢菜漬 りんご |

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1904kcal たんぱく質74.1g 脂質45.3g 食塩相当量6.9g