

＜特別養護老人ホーム遊づる 1月献立表＞

	日 12月28日	月 12月29日	火 12月30日	水 12月31日	木 1月1日	金 1月2日	土 1月3日
朝食	カスタードロール ハニーロール さつまいもサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	黒糖食パン ほうれん草のクリーム煮 果物（キウイ） カフェオレ	十勝あんぱん オムレツ 果物（桃缶） ミルクティー	お粥 ひじきれんこん しば漬	とり雑炊 白滝の有馬煮 出汁巻きたまご	丸ロール ショコラロール ウインナーソテー 果物（パイン缶） 紅茶	お粥 白菜と豚肉のうま煮 かまぼこ
昼食	炊き込みごはん 鰯（さわら）のおろし蒸し 蒔の土佐煮 白菜のごま和え あさりと巻き麩の吸物	ごはん 牛肉の炒め煮 きのこ炒り豆腐 大根の梅マヨ和え 貝割れとわかめの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え 豚汁	親子丼 きんぴらごぼう、 果物（りんご） なめことオクラの味噌汁	赤飯 おせち料理 雑煮（人参・絹さや）	ごはん すき焼き ほうれん草の卵とじ 小松菜のお浸し 蒔と人参の吸物	ごはん かき揚げ 高野豆腐含め煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん 長芋のとろろ汁
夕食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 茄子の甘辛煮 春菊の磯部和え オクラと玉ねぎの味噌汁 フルーツ杏仁風プリン	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 千切大根の煮物 小松菜のお浸し 花麩ともやしの吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 青梗菜の煮浸し きゅうりの浅漬け 梗と絹さやの吸物	年越しそば 白菜と豚肉のうま煮 ほうれん草の白和え 果物（みかん）	ごはん 白身魚の照焼き 茄子の甘辛煮 厚揚げおろし和え わかめと生麩の吸物	ごはん 鰯（あじ）の辛み焼 竹輪のきんぴら 春雨の酢の物 ほうれん草としめじの味噌汁	ごはん 鶏肉のきじ焼き ビーマンの当座煮 梗の甘酢和え じゃが芋ととうす揚げの味噌汁
3時		パンケーキメープル 紅茶	紅茶のムース	プチクレープ カフェオレ	水羊羹	もみじまんじゅう ふんわりよもぎ	プチクレープ ミルクティー マンゴープリン
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
朝食	十勝あんぱん オムレツ 果物（桃缶） ココア	イエローロール ミルクパン さつまいもサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	黒糖食パン ポテトカップグラタン 果物（桃缶） ミルクティー	七草粥 五目豆 かまぼこ	レーズンロール バターロール トマトサラダ 果物（キウイ） カフェオレ	丸ロール カスタードロール ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳	ライトワッサン 黒糖ロール さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） 紅茶
昼食	ゆかりごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め 炒り卵の花 青梗菜の帆立和え なめことかぶの味噌汁	ごはん 鰯（ぶり）の柚焼き アスパラのソテー 野菜サラダ（青じそドレッシング） コンソメスープ（ウインナー・コーン）	サラダ巻き 巻きずし カニ甲羅グラタン 春菊の磯部和え プリン 赤だし（わかめ・巻き麩）	ごはん 鰯（さわら）のパン粉焼き 焼き茄子 オクラとささみの和え物 厚揚げと絹さやの味噌汁	ごはん カレイのわかめ蒸し 冬瓜の煮物 海藻の酢の物 あさりとしめじの味噌汁	カレーうどん 里芋の緑あんかけ きゅうりの酢の物 果物（みかん缶）	ごはん 赤魚の煮付け きのこ炒り豆腐 小松菜の胡麻和え 大根と花麩の吸物
夕食	ごはん 鰯（さば）の梅焼き 蓮根の炒めなます キャベツの浅漬け あさりと白葱の吸物	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豆腐田楽 ほうれん草と揚げの和え物 とろろとかまぼこの吸物	ごはん ホッケの塩焼き ごぼうのそぼろ炒め 小松菜の胡麻和え わかめと巻き麩の味噌汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 炒めビーフン 胡瓜と茄子のしょうが和え 中華スープ（小松菜・舞茸）	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーツヨーグルト コーンスープ	ごはん 白身魚の照焼 鶏肉の治部煮 青梗菜のお浸し ささみとオクラの吸物	ごはん 回鍋肉 エビシュウマイ ブロッコリーとトマトの中華和え 中華スープ（わかめ・玉ねぎ）
3時	いちごのムース	ピーチゼリー		クリームコンフェ カフェオレ はちみつレモンゼリー	あんぱたまん ふんわりみたらし	小倉しぐれ 水羊羹	ふんわりケーキ ミルクティー りんごゼリー
	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
朝食	チョコカスタード ごぼうサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 じゃが芋の煮物 鰯の香梅煮	ミニメロンパン ハニーロール 千切大根のサラダ 果物（キウイ） 牛乳	ミルクパン バターロール コールスローサラダ 果物（みかん缶） ミルクティー	黒糖食パン カニサラダ（フレンチドレッシング） 果物（パイン缶） 牛乳	カスタードロール ショコラロール 茄子のトマト煮 果物（桃缶） ココア	お粥 青梗菜の煮浸し にしんの煮付け
昼食	ごはん 蒸し鶏 ぜんまいの煮物 ほうれん草のじゃこ和え 梗とオクラの味噌汁	炊き込みごはん 鰯（さわら）の南部焼き ひじきの炒め煮 野菜の辛み和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 豚ヒレの照り焼き 茄子の甘辛煮 みつばのおろし和え 舞茸と春菊の味噌汁	ごはん エビフライ（タルタルソース） じゃが芋のカレーいため 果物（りんご） コンソメスープ（白菜・人参）	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草の卵とじ 小松菜のお浸し わかめとうす揚げの味噌汁	ごはん カレイの香りづけ 五目豆 いんげんのごま和え オクラとかまぼこの吸物	チャーハン 水餃子 シュウマイ カニかまと野菜の中華和え フルーツカクテル
夕食	ごはん 鰹（かつお）のたたき 野菜のうま煮 白菜のお浸し はんぺんと絹さやの吸物 日向夏ゼリー	ごはん 焼肉 高野豆腐卵とじ 青梗菜のわさびあえ なめことうずまき麩の味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の梅焼き アスパラの炒め物 長芋の醤油焼き ふきと生麩の吸物	ごはん う巻き卵 里芋のそぼろ煮 ささみの生姜酢 花麩と貝割れの吸物	ごはん 鰯（さば）の味噌煮 じゃこビーマン 白菜の浅漬け みぞれ汁	ごはん 豚の生姜焼き 南瓜の炊き合わせ 春菊のほたて和え 白葱とおつゆ麩の味噌汁	ごはん 鰯（ぶり）大根 蒔の土佐煮 梗の甘酢和え 巻麩と絹さやの吸物
3時		マドレーヌ ミルクティー いちごのムース	人形焼き ふんわりよもぎ	牛乳ケーキ 紅茶 チョコレートムース	黒糖まんじゅう ふんわりみたらし	ココアワッフル 紅茶 ピーチゼリー	もみじまんじゅう 水羊羹
	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
朝食	ショコラロール バターロール キャベツのスープ煮 果物（キウイ） 牛乳	イエローロール 丸ロール さつまいものみかん煮 フルーツカクテル カフェオレ	ライトワッサン ミニメロンパン ハムサラダ 果物（パイン缶） 紅茶	カスタードロール 黒糖ロール ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳	雑炊 白菜とむき海老の中華煮 かまぼこ	ミルクパン イエローロール ウインナーソテー 果物（キウイ） 牛乳	十勝あんぱん ツナサラダ 果物（みかん缶） カフェオレ
昼食	ごはん 白身魚のパン粉焼き きんぴらごぼう、 ほうれん草の白和え あさりと貝割れの吸物	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き 冬瓜の煮物 キャベツの浅漬け 南瓜と椎茸の味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鮭（さけ）の照焼 里芋のそぼろ煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん わかめと梗の吸物	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜の中華煮浸し アスパラときのこの中華和え 中華スープ（春雨・白菜）	カレーライス 大根サラダ（和風ドレッシング） 果物（みかん） コンソメスープ（ほうれん草・ハム）	ごはん 鰯（さば）の辛み焼 千切大根の煮物 長芋の醤油焼き 舞茸とごぼうの味噌汁	ごはん 豚肉と葱の炒め物 青梗鶏そぼろ煮 胡瓜のなめ茸和え そうめんとかまぼこの吸物
夕食	ごはん 牛肉の七味焼き じゃが芋の煮物 小松菜のわさび和え しめじともやしの味噌汁	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 小竹葉豆腐 春菊の磯部和え 花麩と人参の吸物	ごはん ミルフィーユ風とんかつ 粉ふき芋 野菜サラダ（野菜ドレッシング） コーンスープ	ごはん 鰯（あじ）と厚揚げのみぞれ煮 筑前煮 オクラとささみの和え物 玉ねぎと小松菜の味噌汁	ごはん 鰯（さわら）の生姜煮 グリーンピースの卵とじ きゅうりの酢の物 竹輪とみつばの吸物	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 高野の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 巻き麩と春菊の吸物	ごはん カレイの沢煮 炒り卵の花 春菊のボン酢和え 豚汁
3時	紅茶のムース	バナナケーキ 紅茶 りんごゼリー	パンケーキメープル カフェオレ いちごのムース	発酵バターケーキ 紅茶 ピーチゼリー	ドーナツ ミルクティー 日向夏ゼリー	おかしなバナナ 紅茶 マンゴープリン	はちみつレモンゼリー
	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
朝食	ライトワッサン バターロール 人参のコーン煮 果物（パイン缶） 牛乳	黒糖食パン ポテトカップグラタン 果物（みかん缶） ミルクティー	お粥 白菜と豚肉のうま煮 にしんの煮付け	ミルクパン イエローロール ごぼうサラダ 果物（桃缶） 牛乳	カスタードクリームパン 千切大根のサラダ 果物（キウイ） カフェオレ	バターロール ハニーロール さつまいもサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	丸ロール ミニメロンパン キャベツのスープ煮 果物（パイン缶） ココア
昼食	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き 蒟蒻のみそ炒め もずくの酢の物 ささみとオクラの吸物	ごはん 焼き茄子 ほうれん草の磯辺和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の照煮 きのこ炒り豆腐 海藻の酢の物 とろろとかまぼこの吸物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 鰯（さわら）のおろし蒸し ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え しめじともやしの味噌汁	ごはん カレイのタルタルソース焼き ジャーマンポテト トマトサラダ コンソメスープ（わかめ・白葱）	きのこごはん 鶏肉のおろしボン酢 ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草と揚げの和え物 かき玉汁	ごはん 白身魚の香味焼き 里芋の緑あんかけ ささみの生姜酢 そうめんとかまぼこの吸物
夕食	ごはん 八宝菜 アスパラの炒め物 青梗菜のお浸し えのきとおつゆ麩の味噌汁	ごはん 鯛（たい）の煮付け 鶏肉の治部煮 小松菜のわさび和え 長芋のとろろ汁	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 南瓜のそぼろあんかけ 青梗菜のじゃこ和え 里芋と絹さやの味噌汁	ごはん 牛肉の炒め煮 ひじきの炒め煮 カニかまと野菜の中華和え 花麩と蒔の吸物	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 南瓜の煮物 春菊のお浸し しいたけとしめじの味噌汁	ごはん 鰯（あじ）の煮付け 牛肉のしぐれ煮 青梗菜の帆立和え 玉ねぎととうすあげの味噌汁	ごはん ミートローフ れんこんきんぴら ごま胡瓜 オクラと舞茸の味噌汁
3時	ゆずまんじゅう ふんわりよもぎ	プチクレープ 紅茶 日向夏ゼリー	紅茶のムース	和のパンケーキ 紅茶 りんごゼリー	ベルギーワッフル 紅茶 プリン	利休饅頭 ふんわりみたらし	羊羊羹カステラ 紅茶 りんごゼリー