

# 月間献立表

社会福祉法人 和光会 地域密着型介護老人福祉施設 なごみ

2024年1月

※やむを得ず献立が変更する場合がございます。ご了承ください。

	01/01(月)	01/02(火)	01/03(水)	01/04(木)	01/05(金)	01/06(土)	01/07(日)
区分	01/01(月)	01/02(火)	01/03(水)	01/04(木)	01/05(金)	01/06(土)	01/07(日)
朝食	【元旦】 ご飯 花麩とみつばのすまし汁 ○かへの重ね蒸し ★◆いわしの梅煮	ご飯・梅干し エリンギのすまし汁 ポテト入りミートローフ ★◆栗きんとん ◆昆布巻き	ご飯 ★さつまいもの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ○★小松菜と椎茸のじゃこナムル C a ヨーグルト	ご飯 ★たまねぎと油揚げの味噌汁 こうや豆腐彩りしんじょう煮物 おぐらのゆば和え ジョア	ご飯 ★またけの味噌汁 ★○さんまのみぞれ煮 ★ほうれん草のきソテー 豆乳飲料 麦芽コーヒー	スフレ食パン 白菜とエビのスープ 茹でウイナー ○マカロニサラダ コーヒー牛乳	【1/7 七草の日】 ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★○にしんの甘露煮 ○おぐらのそばあん
昼食	赤飯 お雑煮 <全員> ★ぶりの照焼き 炊き合わせ 祝い華	ご飯 なめこの味噌汁 かきフライ ひじきとさつま揚げの煮物 小松菜の菜種和え みかん	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 さつまいものレモン煮 ねばねば野菜サラダ	お寿司の盛り合わせ またけのすまし汁 茶碗蒸し (ほたて) ほうれん草とささみのごま和え みかん	鶏南蛮そば 千草焼き かぼちゃと枝豆のサラダ バナナ	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 さんまの竜田揚げ おろしポン酢 ★ひじきと大豆の煮物 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 なめこと青菜の味噌汁 すき焼き風煮 ★南瓜のレモン煮 ★小松菜としらすのおかか和え
間食	十二支まんじゅう	富士山ケーキ	人形焼き (こしあん)	レモンケーキ	マーラーカオ	あんまん	クリームコンフェ
夕食	ご飯 あさりとしめじの中華スープ 親子煮 金平ごぼう 白菜の浅漬け	ご飯 豆腐の味噌汁 すき焼き風煮 チーズポテト ★春菊と椎茸のナムル	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 さわらの西京焼き なすの田舎煮 白和え	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さばのしょうゆ焼 ★がんもの含め煮 ひじきとツナのマヨサラダ	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★鮭のんにく味噌漬け焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と菜味の冷やしサラダ	ご飯 トマトの味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト もやしのナムル	七草粥 ★玉ねぎと油揚げの味噌汁 さわらの照焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 切干大根サラダ
合計	I:1537 蛋:68.2 塩:9.4	I:1478 蛋:47.6 塩:8.1	I:1427 蛋:57.8 塩:6.2	I:1522 蛋:64.3 塩:8.5	I:1553 蛋:67.7 塩:9.7	I:1581 蛋:61.1 塩:8.8	I:1519 蛋:64.1 塩:7.9
区分	01/08(月)	01/09(火)	01/10(水)	01/11(木)	01/12(金)	01/13(土)	01/14(日)
朝食	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(卵) 梅干し ★豆乳バナナ	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ★ほうれん草オムレツ 粉ふき芋と温野菜 いなさ牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ★○豆乳がんもの含め煮 金時豆の甘煮 ヤクルト	【1/11 鏡開き】 ロールパン パンプキンスープ ○野菜チキンボールの甘辛煮 菜の花のフレンチサラダ	ご飯 なめこの味噌汁 ★○にしんの甘露煮 ○★小松菜と椎茸のじゃこナムル C a ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ ○えびシウマイ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★あさりと貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 飲むヨーグルト
昼食	カレーライス 春巻き 茹卵とブロッコリーのゴマツナサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 かぶと油揚げの味噌汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 茄子のさっぱりあえ ★キウイフルーツ	焼きそば 中華風スープ チーズ入り焼きつくね バナナヨーグルト	ご飯 ★小松菜の味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あん 大根とツナの煮物 たらもサラダ いちごフルーチェ	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え みかん	ご飯 もやし中華スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ	きのこ根菜の炊き込み チンゲン菜と椎茸の味噌汁 ★擬製豆腐 肉じゃが 白菜の塩昆布和え
間食	★かぼちゃと金時豆の蒸しパン	ミニたい焼き	いちごシュークリーム	おしるこ	○やわらかクッキー 練乳ミルク	りんごクレープ	かぼちゃパバロア
夕食	ご飯 里芋の味噌汁 鮭の紅葉焼き 金平ごぼう 大根なます	ご飯 沢煮鮎 ★親子煮 ★小松菜と厚揚げの煮浸し ★菜の花の白和え	ご飯 なめこの味噌汁 ★さばの塩焼き 揚げ茄子と厚揚げのみぞれ煮 ★カリフラワーとチーズのマヨサラダ	豚汁 かれいのムニエル 黒ごまソース ピーマンのカラフル炒め キャベツの沢庵和え	ご飯 けんちん汁 鶏肉の花園焼き ひじきとあさりの煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 またけとわかめの味噌汁 さわらのバジル焼き ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ポパイサラダ	なめこの味噌汁 鮭の甘醬油焼き さつま芋のりんご煮 おくらとめかぶの和え物
合計	I:1534 蛋:55 塩:8.7	I:1569 蛋:57.1 塩:8.3	I:1544 蛋:60.3 塩:7.5	I:1579 蛋:65.5 塩:9.4	I:1555 蛋:70.8 塩:7.7	I:1555 蛋:57.8 塩:8.5	I:1564 蛋:64.8 塩:10.1
区分	01/15(月)	01/16(火)	01/17(水)	01/18(木)	01/19(金)	01/20(土)	01/21(日)
朝食	【1/15 小正月】 ご飯 ほたてと小松菜のスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ	ご飯 ★えのきの味噌汁 ○いわしのかつお煮 ○京風うの花 豆乳飲料 麦芽コーヒー	食パン・ジャム ★パンプキンスープ カラフルスクランブルエッグ ポパイサラダ 牛乳	ご飯 チンゲン菜とわかめの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 元気ヨーグルト	ご飯 白菜とあさりの味噌汁 ○いわしのかつお煮 金時豆の甘煮 C a ヨーグルト	コッペパン コーンスープ ふわふわとろつくね(照焼だれ) にんじんサラダ 野菜ジュース	ご飯 キャベツの味噌汁 ★炒り豆腐 コールスローサラダ 豆乳飲料 バナナ
昼食	ご飯 しめじの味噌汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の旨煮 ピーマンとツナのサラダ りんご豆乳グルト	ご飯 とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 人参とキャベツのしりしり風 かぼちゃと枝豆のサラダ ★マンゴー	ご飯 ★なめこの味噌汁 ★タンダーチキン 高野豆腐ときのこの含め煮 カリフラワーの卵和え ★甘夏みかん	ご飯 春雨と青菜のスープ 青柳牛肉絲風 ★大学芋風 みつばとにんじんの白和え イチゼリー	きつねうどん かき揚げ さつま芋のうぐいす豆和え フルーツヨーグルト	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 厚揚げときのこの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め ★さつま芋の甘露煮 豆腐のトマト中華和え
間食	ドームケーキ カスタード	どら焼き	ココアプリン	味噌まんじゅう	コーヒーゼリー ホイップ添え	もみじ饅頭	お好み焼き
夕食	小豆粥 いわしつみれのすまし汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ★南瓜の煮物 もやしのナムル	ご飯 ほたてとキャベツのスープ 牛肉と野菜の春雨チャプチェ 切干大根の旨煮 ★ほうれん草の菜種和え	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 ★ぶりの照焼き キャベツとツナのソテー 春雨サラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 かれいの煮つけ れんこん金平 温野菜とゆで卵サラダ	さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 ★白身魚のバジル風味焼き 厚揚げとまたけの煮物 マスケットゼリー	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 ★かじきの照焼き 大根と豚バラの煮物 ★おからサラダ	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 さわらの菜種焼き ひじきの煮物 青菜のポン酢和え
合計	I:1520 蛋:45.2 塩:9.7	I:1509 蛋:63.7 塩:7.1	I:1578 蛋:66.8 塩:8	I:1503 蛋:56.8 塩:6.9	I:1561 蛋:59.1 塩:10.4	I:1560 蛋:63.9 塩:7.7	I:1519 蛋:58.6 塩:7.7
区分	01/22(月)	01/23(火)	01/24(水)	01/25(木)	01/26(金)	01/27(土)	01/28(日)
朝食	ご飯 豆腐の味噌汁 ○鶏肉やわらか煮 ★○小松菜のお浸し 豆乳飲料 麦芽コーヒー	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ★ベーコンスクランブル ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 ○さんまの煮炊き かつお味 ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース	食パン・ジャム パンプキンスープ ハムエッグ ブロッコリーと竹輪のサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★しめじの味噌汁 やわらかロールキャベツ ○味付まぐろ おかか風味 飲むヨーグルト	レーズンパン 白菜とほたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ★○いわしの梅煮 ささげのごま和え 元気ヨーグルト
昼食	★またけの味噌汁 白身魚ムニエルマトソース さつまいもの肉じゃが風 ブロッコリーのたらこ和え ★キウイフルーツ	ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★かぼちゃとブルーの甘煮 なめたけおろし ネーブル 1/6	ご飯 もやし中華スープ ★麻婆豆腐 肉しゅうまい 春雨サラダ みかん	鮭の散らし寿司 そうめん汁 ミニ野菜コロッケ おぐらとささみのポン酢和え ジョア	醤油ラーメン 焼きぎょうざ かぼちゃとレーズンのサラダ バナナ	秋鮭としめじの炊き込みごはん エリンギとわかめの味噌汁 ほうれん草入りスパニッシュオムレツ 筑前煮 杏仁豆腐	★豆腐と水菜の味噌汁 ★チキンピカタ ★ポークビーンズ 白菜とツナのおかかサラダ
間食	甘納豆の蒸しパン	ひとくち C a 饅頭	豆乳マンゴープリン	たご焼き	メープルプチケーキ	抹茶ワッフル	いちごプリン
夕食	ご飯 かぶとベーコンのスープ 牛丼風煮 切干大根の旨煮 ★青菜とかにまの辛子醤油和え	豚汁 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物 ★こまつなの菜種和え	ご飯 じゃがいもとねぎの味噌汁 鮭の塩焼き ★ツナじゃが トマトとみょうがのサラダ	ご飯 またけの味噌汁 おでん風煮 ★大学芋風 ポパイサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きパチキン キャベツと卵のふんわり炒め 三色なます	ご飯 なめこの味噌汁 ★ポークチャップ じゃが芋の甘辛煮 焼き茄子のさっぱりあえ	あさりと野菜のスープ ★鯖の味噌煮 ★五目煮豆 和風ポテトサラダ
合計	I:1503 蛋:59.6 塩:7.6	I:1578 蛋:54.9 塩:8.5	I:1537 蛋:62.2 塩:7.2	I:1586 蛋:57.4 塩:10.1	I:1524 蛋:62.7 塩:8.7	I:1575 蛋:57.1 塩:8.8	I:1511 蛋:71.9 塩:7.6
区分	01/29(月)	01/30(火)	01/31(水)				
朝食	ご飯 かぶと油揚げの味噌汁 ○こうや豆腐の煮物 とりそぼろ しょうゆ味 いなさヨーグルト	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 ○青のり入り厚焼き卵 ○★小松菜と椎茸のじゃこナムル ジョア	豆乳ロールパン ほたてと野菜スープ ○肉しゅうまい ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳				
昼食	ご飯 ★なめこと小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース さつま芋と油揚げの煮物 スパゲッティサラダ マスケットゼリー	ご飯 ★豆腐と油揚げの味噌汁 ★鮭の南蛮漬け 金平ごぼう マカロニサラダ ★甘夏みかん	ご飯 かき卵スープ 牛肉と茄子のオイスター炒め がんもとまたけの煮物 おぐらのザーサイ和え ★キウイフルーツ				
間食	栗かすてら饅頭	エクレア	ふんわりオムレット				
夕食	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 赤魚の西京焼き 人参しりしり おぐらと長芋のねばとろ和え	ご飯 キャベツの味噌汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼き ピーマン入り野菜炒め ★ひじきとささみのマヨサラダ	さつま芋ご飯 ★駿河汁 赤魚の粕漬焼 ★ほうれん草とベーコンのソテー もやしのナムル				
合計	I:1496 蛋:58.9 塩:7.3	I:1523 蛋:59.6 塩:7.5	I:1553 蛋:68 塩:9.5				