

特別養護老人ホーム 都路まどか荘
1月のメニュー紹介



初春膳



ちらし寿司 お雑煮風 伊達巻
かまぼこ 浸し豆 紅白なます 黒豆

白桃羊羹



桃の果肉が入っていて
色鮮やかなようかんです。



まどカフェ

月に1度
まどカフェをオープン！



コーヒーを飲みながらおやつを食べて、
カフェにいるような雰囲気を楽しみ
ひと時を過ごしていただいております。

おしるこ



お餅の代わりにもち風のムースを
使用し、お汁粉を作りました。



月間献立表

1 / 2

月間献立表							老常(A)	01月01日(日)	
日付	朝	昼	15時	夕	日付	朝	昼	15時	夕
01月02日(月)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月03日(火)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月04日(水)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月05日(木)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月06日(金)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月07日(土)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月08日(日)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月09日(月)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月10日(火)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月11日(水)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月12日(木)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月13日(金)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月14日(土)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月15日(日)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月16日(月)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月17日(火)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月18日(水)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月19日(木)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月20日(金)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月21日(土)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月22日(日)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月23日(月)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月24日(火)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月25日(水)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月26日(木)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月27日(金)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月28日(土)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月29日(日)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月30日(月)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月31日(火)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)
01月01日(日)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)	01月02日(月)	御飯 きんちやくの煮物 白菜の梅肉和え あみえび佃煮 味噌汁(じゃが芋・若布・牛乳)	煮物飯 野菜つみれの煮物 三日とろろ きんちやく 味噌汁(じゃが芋・絹厚揚げ・牛乳)	御飯 だし巻たまご もやしのゴマ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・うずき・牛乳)	御飯 ひじきの炒め煮 キャベツとかにかまのサラダ 漬物(しんじょう) 味噌汁(かぼちゃ・水菜・カネオレ)