

特別養護老人ホーム ときわ荘

1月の昼食とおやつ



ぼたもち(あんこ・ごま)、肉じゃが、
すまし汁、バナナ

レアチーズケーキ



月間献立表

老常(A)

日付	01月01日(月)	01月02日(火)	01月03日(水)	01月04日(木)	01月05日(金)	01月06日(土)	01月07日(日)
朝	御飯 鮭の塩焼き 春菊と菊おひたし あみえび 味噌汁(もやし・揚げ牛乳)	御飯 肉詰いなの煮物 青菜の生妻醤油和え 漬物(赤しそのみ漬け) 味噌汁(じゃが芋・豆腐牛乳)	《三日とろう》 御飯 とりつくねの煮物 山芋とろろ 漬物(千切沢庵) 味噌汁(畑菜・絹揚げ牛乳)	御飯 なす炒り 三色磯和え 梅干し 味噌汁(白菜・しめじ牛乳)	御飯 ちくわの甘辛煮 温泉卵 漬物(きゅうり漬) 味噌汁(さつま芋・葱牛乳)	御飯 ウインナーソー 納豆 漬物(しば漬) 味噌汁(畑菜・えのき牛乳)	御飯 がんもの煮物 チンゲン菜のササミ和え 漬物(つば漬) 味噌汁(玉葱・わかめ牛乳)
昼	【お正月】 赤飯 ぶりのゆず味噌焼き 付)甘酢生妻 おせち盛り合わせ 黒豆 雑煮風	御飯 金目鯛の煮付け 付)おくら 大根炒り フルーツ(みかん缶) 味噌汁(うまい菜・高野豆腐) おやつ(がんづき)	五目炊き込みごはん 干草焼き 煮しめ 金時豆 すまし汁(とろろ昆布・みつ葉) おやつ(雪見うさぎまんじゅ)	御飯 バサのピカタ 付)インゲンソー マカロニサラダ フルーツ(マンゴー缶) 味噌汁(豆腐・畑菜) おやつ(抹茶ミルクパバロア)	御飯 カレーコロッケ 付)野菜菜とツナのソー ビーンズサラダ フルーツ(ぶどう) コンソメスープ(チンゲン菜・ピー) おやつ(きなこおかし)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付)野菜菜とツナのソー 海藻サラダ フルーツ(フルカク缶) 味噌汁(白菜・豆腐) おやつ(いちごゼリー)	《春の七草》 七草御飯 さばのみそ煮 付)花形人参 春菊の白和え すまし汁(みつ葉・とろろ昆布) おやつ(コア蒸しパン)
夕	わかめ御飯 松風焼き 小松菜のなめ茸和え 紅白なます すまし汁(貝割れ・小花鮎)	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付)菜の花和え物 かぼちゃ甘煮 フルーツ(フルカク缶) 味噌汁(なす・水菜)	御飯 さばの照り焼き 付)おろし 炒り豆腐 フルーツ(白桃缶) 味噌汁(玉葱・にら)	御飯 豚肉の葱塩炒め 春雨サラダ フルーツ(パイナップル缶) 中華スープ(わかめ・葱白花豆)	御飯 あじのごま煮 付)花形人参 根菜の金平 白花豆 吉野汁	御飯 かれいの南部焼き 付)れんこん酢和え 五目煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(もやし・うずまき鮎)	御飯 酢豚風煮 ビーフンソー フルーツ(パイナップル缶) ワンタンスープ
日付	01月08日(月)	01月09日(火)	01月10日(水)	01月11日(木)	01月12日(金)	01月13日(土)	01月14日(日)
朝	御飯 角揚げとピーマンの味噌炒め 白菜のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) 味噌汁(もやし・揚げ牛乳)	御飯 ちくわのソー ほうれん草とツナの和え物 漬物(赤しその実漬け) 味噌汁(キャベツ・わかめ牛乳)	御飯 野菜つみれの煮物 温泉卵 漬物(さくら大根) 味噌汁(さつま芋・葱) カフェオレ	御飯 いわしの蒲焼 春菊のごま和え うぐいす豆 味噌汁(もやし・絹揚げ牛乳)	御飯 じゃが芋と車麩の煮物 梅肉和え たいみそ 味噌汁(冬瓜・わかめ牛乳)	御飯 白菜と桜えびの炒めもの 山芋とろろ 漬物(千切沢庵) 味噌汁(うまい菜・椎茸牛乳)	御飯 さといもの煮物 オクラ納豆 漬物(しば漬) 味噌汁(ほうれん草・おつゆ鮎牛乳)
昼	御飯 鶏肉のマスター焼き 付)ポイル野菜 かぶのクリーム煮 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(青梗菜・椎茸) おやつ(豆乳プリン)	御飯 ぶりと大根 チンゲン菜と厚揚げの炒め物 フルーツ(バナナ) 味噌汁(里芋・いんげん) おやつ(いちごクレープ)	カレーライス 花野菜サラダ フルーツゼリー(みかん) コンソメスープ(白菜・パプリカ) おやつ(饅頭)	三色丼 ふろふき大根 ゆず味噌 フルーツ(フルカク缶) すまし汁(とろろ昆布・みつ葉) おやつ(チーズ蒸しパン)	御飯 気仙沼産カツおか 付)キャベツ・人参 茄子の揚げ浸し フルーツ(黄桃缶) けんちん汁 おやつ(カステラ)	御飯 あじのこってり煮 付)キャベツ・人参 れんこんの金平 白花豆 味噌汁(もやし・絹あげ) おやつ(羊羹)	御飯 豚バラのキムチ炒め 付)赤巻 れんこんの金平 白花豆 味噌汁(もやし・絹あげ) おやつ(羊羹)
夕	御飯 たらの香草焼き 付)ボン酢和え さつま芋の甘煮 フルーツ(フルカク缶) 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	御飯 豚の生妻焼き 付)汁ペーパーン マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(うまい菜・高野豆腐)	御飯 鯖の大葉味噌焼き 付)甘酢生妻 キャベツとあさりの蒸し煮 茶福豆 すまし汁(豆腐・みつ葉)	御飯 カレーのネイル焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(豆腐・わかめ)	御飯 かに玉 ビーフンソー 香仁フルーツ(マンゴー) ワンタンスープ	御飯 チキンチャップ 付)野菜ソー スパゲッティサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(チンゲン菜・カニカマ)	御飯 たらの葱味噌焼き 付)おろし ひじきの炒め煮 フルーツ(白桃缶) 吉野汁
日付	01月15日(月)	01月16日(火)	01月17日(水)	01月18日(木)	01月19日(金)	01月20日(土)	01月21日(日)
朝	御飯 厚焼きたまご 【温】じゃが芋とツナの煮物 うめぼし 味噌汁(小松菜・えのき牛乳)	御飯 角揚げとピーマンの味噌炒め 山芋とろろ 漬物(つば漬) 味噌汁(白菜・高野豆腐牛乳)	御飯 キャベツとハムの炒め物 温泉卵 漬物(桜大根) 味噌汁(もやし・豆腐牛乳)	御飯 とりつくねの煮物 チンゲン菜の生妻醤油和え ふりかけ(たらこ) 味噌汁(冬瓜・揚げ牛乳)	御飯 野菜炒め 三色磯和え 漬物(しば漬) 味噌汁(さつま芋・長ネギ牛乳)	御飯 がんもの煮物 だし醤油和え(小松菜) 漬物(青しその実漬け) 味噌汁(豆腐・わかめりんごジュース)	御飯 野菜つみれの煮物 インゲンのピーナツ和え 漬物(千切り沢庵漬) 味噌汁(ほうれん草・えのき牛乳)
昼	御飯 えびカツ 付)ブロッコリー・ニンジン スパゲッティサラダ フルーツ(フルカク缶) コンソメスープ(白菜・パプリカ) おやつ(バナナアイスロール)	御飯 さばのみそ煮 付)花形人参 きんぴらごぼろ フルーツ(みかん缶) すまし汁(みつ葉・花鮎) おやつ(豆乳プリン)	ハヤシライス 海藻サラダ いちごムース コンソメスープ(チンゲン菜・ピー) おやつ(白い風船)	御飯 白身魚ピカタ 付)ブロッコリー・グリン 牛蒡の辛子マヨ和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(玉葱・わかめ) おやつ(チョコレート饅頭)	御飯 チキン南蛮 付)キャベツ・ニンジン 花野菜とツナの和え物 フルーツ(フルカク缶) 味噌汁(小松菜・えのき) おやつ(カステラ)	御飯 ぶりのみりん漬焼き 付)甘酢生妻 刻み昆布の煮付け 煮豆(茶福豆) 味噌汁(里芋・水菜) おやつ(青りんごゼリー)	御飯 麻婆茄子 五目中華和え フルーツ(マンゴー缶) 中華スープ(わかめ・豆腐) おやつ(黒蜜入りパンケーキ)
夕	御飯 肉豆腐 春菊のゴマよごし 漬物(きゅうり漬) 味噌汁(冬瓜・畑菜)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)インゲン・ニンジン 南瓜のいとこ煮 フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 かれいの辛子みそ焼き 付)おろし 炒り豆腐 フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(じゃが芋・にら)	御飯 青梗肉絲 ほうれん草のナムル 杏仁フルーツ(マンゴー) ワンタンスープ	御飯 ほっけの塩焼き 付)菜の花 豚バラと大根の煮物 金時豆 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 豚肉と春雨の五目炒め 付)菜の花 フルーツ(洋梨缶) 吉野汁	御飯 かれいの梅肉やき 付)おかか和え さつま芋の甘煮 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(もやし・にら)
日付	01月22日(月)	01月23日(火)	01月24日(水)	01月25日(木)	01月26日(金)	01月27日(土)	01月28日(日)
朝	御飯 もやしのシヤキヤキ炒め 温泉卵 漬物(青きゅうり漬) 味噌汁(里芋・絹さや牛乳)	御飯 サツマ揚げの炒め物 山芋とろろ 漬物(つば漬) 味噌汁(冬瓜・高野豆腐牛乳)	御飯 高野豆腐の煮物 納豆 漬物(青しその実漬け) 味噌汁(じゃが芋・いんげん牛乳)	御飯 キャベツとハムの卵とじ 春菊のごま和え 漬物(さくら大根) 味噌汁(かぶ・絹揚げ牛乳)	御飯 【温】ツナポテト 青菜のだし醤油和え のりの佃煮 味噌汁(もやし・にら牛乳)	御飯 白菜とさつま揚げののり煮 山芋とろろ 漬物(しば漬) 味噌汁(キャベツ・高野牛乳)	御飯 さばの味噌煮 もやしのシヤキヤキ炒め 梅干し 味噌汁(うまい菜・しめじ牛乳)
昼	御飯 煮込みハンバーグ 付)ポイル野菜 ひじきサラダ フルーツ(みかん缶) コンソメスープ おやつ(コア蒸しパン)	御飯 たらのネイル焼き 玉葱とちくわのさっぱり和え フルーツ(フルカク缶) 味噌汁(豆腐・大根菜) おやつ(レアチーズケーキ)	ぼたもち(あん・ごま) 牛肉じゃが フルーツ(バナナ) すまし汁(貝割れ・うずまき鮎) おやつ(クリームパン)	御飯 カレーの煮付け 付)花人参 いんげんの味噌炒め うぐいす豆 吉野汁 おやつ(コア蒸しパン)	御飯 鶏肉のマスター焼き 付)キャベツ・ニンジン ひじきのサラダ フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(白菜・パプリカ) おやつ(チョコドーナツケーキ)	御飯 鯖のこま煮 付)花人参 れんこんのきんぴら 金時豆 味噌汁(玉葱・わかめ) おやつ(ストロベリーパバロア)	御飯 干草焼き 刻み昆布の煮付け ゆず風味ムース 味噌汁(キャベツ・かにかま) おやつ(ベアワッフル)
夕	御飯 さばの照り焼き 付)おろし 小松菜あさり炒め フルーツ(マンゴー缶) すまし汁(とろろ昆布・貝割れ)	御飯 鶏肉の治部煮 共煮(大根・人参) 茄子とピーマンの油炒め フルーツ(白桃缶) 味噌汁(かぶ・わかめ)	御飯 ほきのマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのボン酢和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(白菜・おつゆ鮎)	御飯 豚肉と厚揚げのピリ辛チャンプル カリフラワーのさっぱり和え フルーツ(パイナップル缶) 味噌汁(うまい菜・しめじ)	御飯 揚げ白身魚の甘酢あんかけ チンゲン菜と厚揚げの炒め物 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(南瓜・長ネギ)		御飯 鶏肉の垂らか煮 付)花形人参 茄子のお浸し フルーツ(フルカク缶) 味噌汁(白菜・椎茸)
日付	01月29日(月)	01月30日(火)	01月31日(水)				
朝	御飯 ちくわのソー ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ(さけ) 味噌汁(もやし・高野豆腐牛乳)	御飯 野菜炒め 温泉卵 漬物(赤しその実漬け) 味噌汁(畑菜・えのき牛乳)	御飯 肉詰いなの煮物 納豆 漬物(千切沢庵) 味噌汁(かぶ・菜牛乳)				
昼	御飯 牛焼肉風 海藻サラダ 杏仁フルーツ(マンゴー) ワンタンスープ おやつ(ヨーヨー牛乳ゼリー)	《多葉福膳》 チキンピラフ 肉団子と白菜のクリーム煮 フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(青梗菜・パプリカ) おやつ(ずんだどら焼き)	豚丼 天盛り(クリヒース・紅生姜) 里芋のたらこサラダ フルーツ(みかん缶) 味噌汁(南瓜・水菜) おやつ(きなこおかし)				
夕	御飯 白身魚フライ 付)ポイル野菜 ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(畑菜・えのき)	御飯 さばの山椒焼き 付)おろし 春菊白和え フルーツ(ミックスフルーツ缶) 味噌汁(玉葱・水菜)	あぶらがれいの梅肉やき 付)ほうれん草のおかか和え 酢の物 白花豆 味噌汁(豆腐・わかめ)				