



献立表



日付	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
朝食	【お正月メニュー】 ごはん 味噌汁 味噌汁 かに玉子巻 紅白なます	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。			
昼食	【お正月メニュー】 ごはん お雑煮 おせち盛合せ 栗きんとん	カレーライス ほうれん草と カニカマのリテ- ヨーグルト	ごはん カレイの 醤油マヨ焼き さつまあげの煮物 もやしとささみの なめ茸和え	野沢菜昆布の 混ぜごはん 鶏肉の柚香焼き 煮奴 パイン缶
3時 おやつ	【お正月おやつ】 干支おやき			
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し	ごはん 味噌汁 タラの蒲焼 納豆	ごはん 味噌汁 豚肉の彩り炒め 白菜の和風和え	ごはん 味噌汁 サバの酒蒸し キャベツの 和え物

日付	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)	1/11(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	【七草粥メニュー】 七草粥 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 きゅうり漬	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん カレイの バター醤油焼き 厚揚げの含め煮 小松菜と竹輪の 酢味噌和え	おかめうどん れんこん金平 	中華丼 中華スープ なすの 味噌炒め	パン ミルクスープ ポークビーンズ スパゲティサラダ	生姜ごはん サワラのお酢煮 ごぼうとツナの 炒め物 みかん缶	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの コンソメ炒め マセドアンサラダ	グリンピースごはん ホキの七味焼き 和風ビーフン炒め バナナ
3時 おやつ	みかん牛乳寒天 ほうじ茶	クルミ蒸しパン 牛乳	今川焼き ほうじ茶	ゆず味噌パンケーキ 牛乳	コーヒーゼリー 紅茶	ロールケーキ 紅茶	【鏡開きおやつ】 玄米茶
夕食	ごはん 味噌汁 かにかま入り卵焼き ほうれん草の 胡麻和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじきと大豆の 煮物	ごはん サバの塩焼き 里芋とイカの 煮付け いんげんと ささみの和え物	ごはん 味噌汁 豆腐の ピリ辛煮込み 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の 炒め煮 納豆	ごはん 味噌汁 タラのごま焼き 白菜と人参の おかか炒め	ごはん じゃが芋ボタージュ たまごとエビの 炒め物 カリフラワーの サラダ

* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



献立表



日付	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)	1/18(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卯の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	キーマカレー ほうれん草と コーンのソテー ^{ぶどうムース}	わかめごはん ホキの西京焼き かぼちゃの ごま煮 パイン缶	こだわりの とんこつラーメン 小松菜と カニカマの炒め物	パン ブラウンシチュー 小松菜とツナの マスター炒め コルスロ-サラダ	ごはん 鶏肉の塩焼き なすの揚げ浸し チンゲン菜と なるのごまサラダ	ごはん 豚肉とれんこんの 香り炒め 竹輪の煮物 人参とツナの 和え物	しそ昆布ごはん サバの おろしポン酢がけ かぶと さつま揚げの煮物 黄桃缶
3時 おやつ	メープル蒸しパン 牛乳	饅頭 ほうじ茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶	エクレア 紅茶	メロンゼリー ほうじ茶	きなこパウチキ 牛乳	バームクーヘン 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 カレイの照り焼き キャベツの ゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の 炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 和風卵焼き 白菜と人参の 和え物	ごはん 味噌汁 タラの 甘酢あんかけ かぼちゃの 煮物	ごはん 味噌汁 サワラの 梅マヨ焼き もやしとイカの 炒め物	ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 春雨の 中華サラダ	ごはん 味噌汁 チキンカツ プロッコリーの 和え物

日付	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	1/25(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 きゅうり漬	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	他人丼 すまし汁 きゅうりと わかめの ポン酢和え	高菜ごはん サワラの 香味焼き ビーフンの 炒め物 みかん缶	麦ごはん 鶏肉のきじ焼き プロッコリーの かにあんかけ とろろ	★パンセレクト★ チキンシチュー いんげんソテー ^{カリフラワーの フレンチサラダ}	ごはん ホキの くるみ味噌焼き 金平ごぼう ほうれん草と ささみの和え物	ミートスパゲティ コンソメスープ ほうれん草と コーンの炒め物	ゆかりごはん 鶏肉の パン粉焼き にらもやし炒め キウイフルーツ
3時 おやつ	小倉蒸しパン 牛乳	カステラ 紅茶	ベジたべる ほうじ茶	ピーチゼリー 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	抹茶ゼリー ほうじ茶	コーヒーパウチキ 牛乳
夕食	ごはん タラの きのこあんかけ 刻み昆布の煮物 小松菜の柚香和え	ごはん 味噌汁 豚肉の ごま味噌炒め 納豆	ごはん 味噌汁 サバの漬焼き キャベツの 和え物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜とツナの ナムル	ごはん 味噌汁 豚肉の 焼肉炒め 切干大根の 煮物	ごはん コーンポタージュ カレイの デミ風ソースがけ かぼちゃサラダ	ごはん コンソメスープ 洋風卵焼き 大根とかにかまの サラダ

*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。

1月

献立表



日付	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん チンゲン菜の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チングン菜の煮物 卯の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんサラダ	
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	桜エビごはん サワラの 生姜焼き ブロッコリーの 炒め物 黄桃缶	カレーライス マカロニソテー ヨーグルト	焼きそば すまし汁 いわしつみれと 白菜の煮物	パン 煮込みハンバーグ いんげんソテー カリフラワーの サウザン和え	ごはん タラの醤油麹焼き 春菊の 甘辛そぼろ炒め 小松菜とイカの 和え物	ごはん 鶏肉の 七味焼き ひじき煮 キャベツと ツナの和え物	
3時 おやつ	イチゴババロア 紅茶	人形焼き ほうじ茶	シュークリーム 紅茶	せんべい ほうじ茶	レーズン蒸しパン 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶	
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の 煮物 大豆の甘辛炒め	ごはん 味噌汁 鶏ひき肉の 卵とじ もやしと人参の マヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の ガーリック焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの 柚子照焼き ほうれん草と 油揚げの辛子和え	ごはん 味噌汁 エビカツ 春雨とささみの サラダ	ごはん じゃが芋ポタージュ 鶏肉の マヨネーズ焼き マカロニサラダ	