


月間献立表

2021年1月

| | | |
|--------------|---------|--------|
| ご飯・お粥ともにユニット | すべて厨房炊飯 | ご飯のみ厨房 |
|--------------|---------|--------|

| 区分 | | 01/01(金) | 01/02(土) | 01/03(日) |
|----|---|--|--|--|
| 朝食 | <p style="text-align: center; color: orange;">あけましておめでとうございます。 今年もよろしく願いいたします。</p>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; color: purple;">1月の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1/1~1/3 (朝) おせち提供 ○1/4 お寿司の提供 ○1/7 人日 (七草粥提供) ○1/11 鏡開き (おしるこ提供) ○1/15 小正月 (小豆粥提供) </div> | 【元旦】 ご飯 花麩とみつばのすまし汁 ★◆いわしの梅煮 ◆黒豆 | ご飯 えのきのすまし汁 ポテト入りミートローフ ★◆栗きんとん ◆大根ます | ご飯 花麩とみつばのすまし汁 ○かのに重ね蒸し ◆昆布巻き ◆伊達巻 |
| 昼食 | | 赤飯 お雑煮 (全員) 鯖の西京焼き 炊き合わせ 一口梅羊かん | 散らし寿司 ましたけのすまし汁 ○金時豆の甘煮 ほうれん草とささみのごま和え いちご | ご飯 なめこの味噌汁 かきフライ 金平ごぼう 小松菜の菜種和え |
| 間食 | | 干支饅頭 | 富士山ケーキ | きみしぐれ |
| 夕食 | | ご飯 あさりとしめじの中華スープ 豚の角煮 ㍻ひじきの煮物 白菜の浅漬け | ご飯 豆腐の味噌汁 すき焼き風煮 ふきのおかか和え 焼きなすのナムル | ご飯 あさりとわかめの味噌汁 ㍻かれの煮つけ さつま芋と油揚げの煮物 白和え |
| 合計 | | I:1569 蛋:56.8 塩:9.1 | I:1374 蛋:44.7 塩:7.8 | I:1388 蛋:54.4 塩:8.3 |

| 区分 | 01/04(月) | 01/05(火) | 01/06(水) | 01/07(木) | 01/08(金) | 01/09(土) | 01/10(日) |
|----|--|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 ★えのきの味噌汁 ○ぶりの照焼き チンゲン菜とベーコンのソテー いなさヨーグルト | 豆乳ロールパン 白菜とエビのスープ ○野菜チキンボールの甘辛煮 ○マカロニサラダ コーヒー牛乳 | ご飯 ★キャベツと油揚げの味噌汁 ★○いわしのゆず味噌煮 おくらのなめ苺和え ★豆乳 麦芽コーヒー | 【1/7 人日 (七草)】 食パン・ジャム ★トマトとほたてのスープ ★ほうれん草えのきソテー ★にんじんサラダ | ご飯 ★春菊とあさりの味噌汁 ★○にしんの甘露煮 ○小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー | レーズンパン コーンスープ ★ベーコンスクランブル ★ブロッコリーとトマトのサラダ いなさ牛乳 | ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とじ ○昆布豆 ★豆乳 麦芽コーヒー |
| 昼食 | お寿司の盛り合わせ ★いわしつみれのすまし汁 ほうれん草とツナのごま和え ◆黒豆 みかん | ご飯 ★なめこのあかだし 真鯛のオニオンガーリック ㍻粉ふき芋 ★トマトとおくらのごま和え りんご | 年明けうどん ★大豆とじゃこ入りかき揚げ ★キャラメルポテト ★ポパイサラダ ★バナナ豆乳グルト | ご飯 ★なめことチンゲン菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース ひじきとさつま揚げの煮物 ★さつまいもサラダ フルーツ杏仁 | ★トマトたっぷりハヤシライス シヤキと肉団子 ★菜の花のドレッシング和え ★みかん入り豆乳グルト | ★さんまの炊き込みごはん ★ほうれん草とトマトの味噌汁 ㍻かれの煮つけ 筑前煮 ブルーベリー豆乳グルト | ご飯 ★玉ねぎの味噌汁 ★鮭の紅葉焼き ★卵の花煮 きのごま和え ピオーネゼリー |
| 間食 | パイまんじゅう (小豆あん) | 芋ようかん | どら焼き (いちご) | クリームコンフェ | ★コーヒーゼリー ホップ付 | りんごブチケーキ | ムースエクレア |
| 夕食 | ご飯 なすの味噌汁 赤魚の煮つけ 炒り鶏 ブロッコリーの菜種和え | ★鮭ととうもろこしの炊き込みごはん かにかまと椎茸のすまし汁 揚げ茄子の肉味噌あん ★ブロッコリーのカラフル炒め みかん | ご飯 エリンギの味噌汁 牛丼風煮 さといもの煮物 きゅうりといかの酢の物 | 七草粥 玉ねぎの味噌汁 ★鮭の粕漬け焼 ★きざみ昆布と大豆の煮物 ★白和え | ★麦ごはん けんちん汁 たら照焼き 五目煮豆★ 焼き茄子とツナの和え物 | ご飯 ★なすの味噌汁 ★鶏肉の甘辛照焼き ★さつま芋の甘露煮 ★ほうれん草としらすのおかか和え | ご飯 ★トマトの味噌汁 豚肉の生姜焼き ★厚揚げのおろし煮 ★ブロッコリーとツナのマヨサラダ |
| 合計 | I:1589 蛋:68.5 塩:7.2 | I:1559 蛋:58.6 塩:8.8 | I:1535 蛋:51.3 塩:10.8 | I:1458 蛋:55.5 塩:8.6 | I:1572 蛋:63.9 塩:8.8 | I:1552 蛋:69.4 塩:9.3 | I:1526 蛋:65.4 塩:7.5 |

| 区分 | 01/11(月) | 01/12(火) | 01/13(水) | 01/14(木) | 01/15(金) | 01/16(土) | 01/17(日) |
|----|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 【1/11 鏡開き】 ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 えび茶巾の煮物 花野菜サラダ | ★豆乳ロールパン ほたてと小松菜のスープ ★C a オムレツ ○ポテトサラダ いなさ牛乳 | ご飯 ★ましたけの味噌汁 ポトフ風 ささげのごま和え ★豆乳 麦芽コーヒー | 食パン・ジャム パンプキンスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー | 【1/15 小正月】 ご飯 ★ましたけとわかめの味噌汁 ★炒り豆腐 ★ほうれん草のなめ苺和え | レーズンパン 白菜とほたてのスープ ★C a 半熟風オムレツ キャベツとコーンサラダ いなさ牛乳 | ご飯 ★なめこの味噌汁 ★納豆 小松菜としらすのおかか和え いなさヨーグルト |
| 昼食 | ★麦ごはん ★白菜の味噌汁 ★さばの塩焼き 根菜のそぼろ煮 ★おからサラダ 野菜ジュース | ご飯 ★小松菜と油揚げの味噌汁 ★鮭の南蛮漬け 金平ごぼう 白菜の塩昆布和え 甘夏みかん | ★味噌ラーメン 春巻き ★さつまいもサラダ フルーツ杏仁 | ご飯 ★わかめと水菜の味噌汁 ★あじフライ ★かぼちゃとブルーの甘煮 ★ほうれん草のナッツ和え ★マンゴー | 小豆粥 沢煮椀 ★さばの味噌マヨネーズ焼き ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ★にんじんとナッツのラペ ★キウイフルーツ | きこの炊き込みごはん ★小松菜の味噌汁 ★鮭のパジル風味焼き ★ほうれん草とベーコンのソテー ★トマトゼリー | ご飯 ★かぶとトマトのスープ ★タンドリーチキン ★さばじゃが スパゲッティサラダ 野菜ジュース |
| 間食 | おしるこ | しっとりブチケーキ | いちごクレープ | りんごケーキ (3切) | たご焼き | もみじ饅頭 | きんつば |
| 夕食 | ご飯 麩とみつばのすまし汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ★小松菜と厚揚げの煮浸し ★春菊とトマトのポン酢和え | ご飯 ★水菜と椎茸の味噌汁 豚肉と卵の炒め物 ひじきとあさりの煮物 おくらのなめ苺和え | ★麦ごはん とろろ昆布と豆腐のすまし汁 ★さばの西京焼き アスパラの炒め物 ★モロヘイヤとささみのポン酢和え | ご飯 ★なめこの味噌汁 かじきの照焼き じゃがいもの土佐煮 ひじきとささみのマヨサラダ | ご飯 ★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 ★チキンピカタ 切干大根の旨煮 おくらとわかめの和え物 | ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ 青椒牛肉絲風 南瓜のレモン煮 春雨サラダ | ご飯 チンゲン菜のすまし汁 さわらの和風マヨ焼き ㍻筑前煮 ★ほうれん草の梅かつお和え |
| 合計 | I:1414 蛋:61.3 塩:7.4 | I:1582 蛋:55.7 塩:8.5 | I:1537 蛋:55.7 塩:9.4 | I:1452 蛋:59 塩:7.1 | I:1555 蛋:67.3 塩:9.2 | I:1538 蛋:60.8 塩:7.9 | I:1439 蛋:59.4 塩:6.7 |

| 区分 | 01/18(月) | 01/19(火) | 01/20(水) | 01/21(木) | 01/22(金) | 01/23(土) | 01/24(日) |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 ★ましたけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) なめたけおろし ★豆乳バナナ | 豆乳ロールパン キャベツのスープ ★きのこオムレツ ★トマトサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー | ご飯 トマトの味噌汁 ★○豆乳がんもの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 いなさヨーグルト | 食パン・ジャム ほたてと野菜スープ 茹でウインナー ○マカロニサラダ ★豆乳 麦芽コーヒー | ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 ○まぐろの浅炊き ○おくらのゆば和え 森永 ヨーグルト | 食パン・ジャム コーンスープ ○えびシュウマイ シーザーサラダ いなさ牛乳 | ご飯 ★大根とほうれん草の味噌汁 ★○いわしの梅煮 ○ささげのごま和え ★豆乳 麦芽コーヒー |
| 昼食 | ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 ★ぶりの照焼き 金平ごぼう ★菜の花とささみの和え物 赤ワインゼリー★ | ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 もやしと青菜のナムル りんご | ご飯 ★こまつなの味噌汁 ★おからハンバーグ ★さつまいものレモン もやしサラダ ★マンゴー | ねぎとろ丼 ★いわしつみれのすまし汁 肉じゃが ★白和え みかん | ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 ★さんまの蒲焼 大根のそぼろ煮 ★ピーマンのカラフルサラダ ★キウイフルーツ (1/2) | ご飯 あさりとしめじの中華スープ 豚肉と野菜のブルコギ風 アスパラのジャーマンポテト もやしのナムル ヤクルト | ご飯 ★豚汁 ★さばの黄身焼き ★ひじきと大豆の煮物 ★ほうれん草のお浸し 野菜ジュース |
| 間食 | ウエハース | いちごシュークリーム | クリームブリュレ | ★きな粉蒸しパン | レモンケーキ | ★○アセロラゼリー | 味噌まんじゅう |
| 夕食 | ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼 里芋とツナの煮物 ★ポパイサラダ | ご飯 あさりと野菜のスープ ★鶏肉の香味焼き ★人参と春雨の炒めもの おくらと長芋のねばとろ和え | ご飯 ★あさりとわかめの味噌汁 ★鮭の塩こうじ焼き 茄子の炒め煮 ★鶏ささみと人参のしりしりサラダ | ご飯 あさりと野菜のスープ 豚肉となすの味噌炒め きざみ昆布と竹輪の煮物 チンゲン菜とかまぼ和え | ★さくらごはん ★豆腐と油揚げの味噌汁 ★擬製豆腐 かぶとツナの煮物 ★ほうれん草としらすのおかか和え | ご飯 蒲鉾と椎茸のすまし汁 かじきのフリッター きざみ昆布とさつま揚げの煮物 なすのおかか和え | ご飯 ★なめこの味噌汁 ★親子煮 大根とベーコンのコンソメ炒め ★きのこの白和え |
| 合計 | I:1495 蛋:65 塩:8.4 | I:1520 蛋:55.4 塩:10.6 | I:1594 蛋:66 塩:6.6 | I:1586 蛋:54.5 塩:9.4 | I:1591 蛋:65.7 塩:8.8 | I:1593 蛋:49.3 塩:8.5 | I:1499 蛋:66.9 塩:8.3 |

| 区分 | 01/25(月) | 01/26(火) | 01/27(水) | 01/28(木) | 01/29(金) | 01/30(土) | 01/31(日) |
|----|--|--|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯 ★ほうれん草と卵の味噌汁 ○ロールキャベツ煮 人参のごまマヨサラダ ★豆乳バナナ | いちごロール ★トマトとほたてのコンソメスープ ★ツナスクランブルエッグ コールスローサラダ カフェオレ | ご飯 ★じゃが芋の味噌汁 ★○豆腐入り肉詰めいなり ○小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー | 食パン・ジャム パンプキンスープ ○豆腐チキンボールの甘辛煮 ★ブロッコリーサラダ いなさ牛乳 | ご飯 ★ましたけの味噌汁 ★彩りふわとろエッグ ★ほうれん草としらすのおかか和え C a ヨーグルト | 食パン・ジャム 白菜とエビのスープ ○しゅうまい ★ほうれん草のチーズサラダ いなさ牛乳 | ご飯 ★ほうれん草と竹輪の味噌汁 こんがり焼きつくね ★ブロッコリーおかか和え ★豆乳 麦芽コーヒー |
| 昼食 | ご飯 ★さつまいもの味噌汁 ★鮭の幽庵焼き 南瓜の煮物 春菊と椎茸のナムル ★マンゴー | ★カレーライス ★揚げだし豆腐 ★ポパイサラダ ★りんご豆乳グルト | ご飯 チンゲン菜と椎茸のすまし汁 ★鶏肉とさつま芋のナッツ入り揚げ煮 なすの煮物 ★菜の花のドレッシング和え ★ヨーグルト ブルーベリーソース | 山菜おろしそば はんぺんの磯辺揚げ ★かぼちゃとブルーの甘煮 きゅうりとツナのやみつきサラダ バナナ | ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 ★さばのしょうゆ焼 ★ピーマンのカラフル炒め 和風ポテトサラダ マスカットゼリー | ★さんまのひつまぶし風 ★エリンギの味噌汁 ★豆腐のそぼろあんかけ ★モロヘイヤとささみのごま和え ★赤ワインゼリー | ご飯 ましたけと麩のすまし汁 ★さばのトマト煮 白菜とさつま揚げの煮浸し ★ほうれん草のナッツ和え ヤクルト |
| 間食 | ソフトドーナツ | ★スイートポテト | しっとり饅頭 (吹雪) | 抹茶ゼリーあずき添え | おしるこ | 鉄分丸ぼうろ | チョコマーブルケーキ |
| 夕食 | ★雑穀ごはん しめじとわかめの味噌汁 牛肉とズッキーニのオニオン炒め じゃが芋とコーンの煮物 ★ブロッコリーのたらこ和え | ご飯 しめじの味噌汁 ★鮭の塩焼き ★里芋の野菜そぼろ煮 ★茄子と菜の花のポン酢和え | ご飯 ★なめこの味噌汁 ★おでん風煮 ★さばの塩焼き (ミニ) ★モロヘイヤの土佐和え | ご飯 ましたけとみつばのすまし汁 ★鮭のんにく味噌漬け焼き ★炒り豆腐 もやしと豆苗のナムル | ご飯 白菜と椎茸のすまし汁 ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース 大根とツナの煮物 ひじきと枝豆のサラダ | ご飯 ましたけとわかめの味噌汁 ㍻かれの照焼き ★きざみ昆布とさつま芋の煮物 ★かぼちゃとナッツのマヨレモン和え | ご飯 みつばのすまし汁 たらきのこバター蒸し ★アスパラのカラフルソテー ★豆腐とツナのサラダ |
| 合計 | I:1552 蛋:55.2 塩:8 | I:1596 蛋:53.6 塩:8.4 | I:1496 蛋:57.9 塩:8.4 | I:1594 蛋:60.8 塩:11.7 | I:1536 蛋:61.2 塩:7.9 | I:1545 蛋:67.2 塩:9.2 | I:1462 蛋:66.3 塩:9.2 |