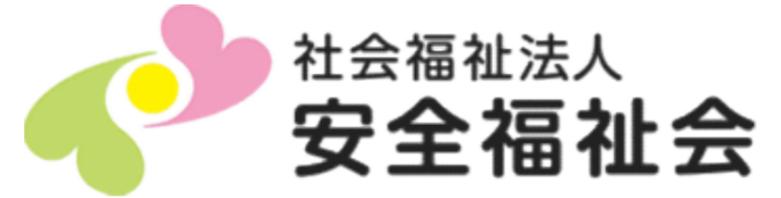




令和5年1月 献立表



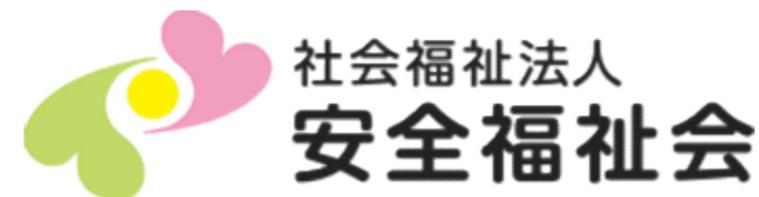
	1	2	3	4	5	6	7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 黒豆、なます焼豚 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 錦卵、千枚漬け白花豆 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 昆布巻き、きゅうりもみ、くりきんとん 牛乳	麦ご飯 味噌汁 ピーマンと魚肉ソーセージ炒め 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 ナス煮 ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのレモン煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツの中華炒め 牛乳 ゆずみそ
昼食	赤飯 八幡巻き、フライ 菜の花の辛子和え 伊達巻、紅白かまぼこ 筍とふきの煮物、吸い物 ごま豆腐、キウイ	握り寿司 茶わん蒸し 高野豆腐煮 オレンジ	ご飯 天ぷら ほうれん草のお浸し 信田巻き あんずのつや煮	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ ブロッコリーのホタテあんかけ パイン缶	ご飯 鶏の磯焼き 人参ナムル じゃが芋煮 西洋なし缶	たらこご飯 とんこつラーメン 蒸し餃子 キウイ	七草粥 サンマの梅煮 小松菜と大豆の和え物 さつま芋金平 パイン缶
3時		練り切り	カステラ	クレープ	おはぎ	パンナコッタ	ホットケーキ
夕食	ご飯 ブリの照り焼き さつま芋きんとん がんもの含め煮 紅白ゼリー	ご飯 松風焼き 春菊の卸和え 煮しめ 白桃缶	ご飯 すき焼き風煮 ゆずなます 五目金平 りんご	ご飯 シイラのけんちん蒸し いんげんの中華和え 玉ねぎのツナ煮 みかん	ご飯 卵袋煮 青梗菜のごま和え きのこソテー バナナ	ご飯 エビのねぎ塩炒め トマトとアスパラのサラダ 冬瓜のそぼろ煮 黄桃缶	ご飯 とり天 レタスのドレッシング和え もやしソテー オレンジ



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和5年1月 献立表



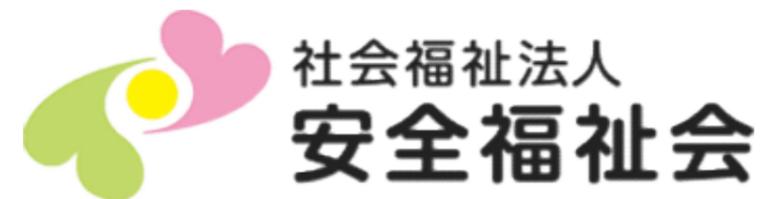
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツの中華炒め 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 里芋煮 牛乳 がんもの含め煮	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 金平ごぼう 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 あげ天煮 ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 カリフラワーのベーコン煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋の小豆煮 牛乳 Caふりかけ
昼食	ご飯 豆腐の肉みそかけ カリフラワーのゆかり和え ピーマンの卵炒め りんご	ご飯 八宝菜 長いもとなめこのわさび和え なすの甘辛炒め みかん	ご飯 ①オムレツ ②カレーの照り焼き かぼちゃのピーナッツ和え 厚揚げの生姜炒め 白桃缶	パン ナポリタン 卵スープ ひじきサラダ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉のみぞれかけ ネギのぬた和え 高野豆腐煮 オレンジ	ご飯 白身魚フライ トマトサラダ セロリの金平風 黄桃缶	ご飯 焼肉 ナスのおかか和え アスパラとコーンの炒め物 西洋なし缶
3時		ミルクもち	オレンジケーキ	白玉ぜんざい	やわらかおかき	栗ようかん	マンゴープリン
夕食	海藻サラダ デザートムース(ピーチ) 福神漬け	太刀魚の山椒焼き 菜の花のマヨネーズ和え はんぺん煮 西洋なし缶	牛肉のしぐれ煮 きゅうりと麩の酢の物 舞茸ソテー バナナ	鮭のきのこあんかけ ほうれん草の白和え ぜんまい煮 キウイ	チーズハンバーグ コールスローサラダ マカロニのツナ煮 パイン缶	厚揚げと豚肉の甘辛炒め いんげんの昆布和え 白菜のコンソメ煮 りんご	おでん 春菊の磯和え ビーフン炒め みかん



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和5年1月 献立表



	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 玉ねぎとカニの卵炒め 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 白花豆の甘煮 牛乳 野沢菜漬け	麦ご飯 味噌汁 いんげんの炒め煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきとちくわ煮 ジョア 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 もやしとニラの中華炒め 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 大根のべっこう煮 牛乳 しば漬け
昼食	小豆粥 めばるの蒲焼き もやしのお浸し かぶのゆずあんかけ バナナ	ご飯 チキンソテー ポテトサラダ ごぼうのツナ煮 キウイヨーグルト	梅しそご飯 煮込みうどん キャベツの酢の物 白桃缶	ご飯 赤魚の生姜あんかけ 青梗菜のクルミ和え かぼちゃソテー りんご	柳川井 きのこ汁 白菜のシラス和え みかん	ご飯 ①さつま芋コロケ ②鶏のピカタ 人参マリネ 小松菜のソテー 黄桃缶	ご飯 スペイン風オムレツ パプリカマリネ 里芋のりまぶし 西洋なし缶
3時		お好み焼き	蒸しパン	あんまん	ババロア	フレンチトースト	ワッフル
夕食	ご飯 巣ごもり卵 里芋のとも和え 切干大根煮 パイン缶	ご飯 鱈の治部煮 もずく和え 舞茸とピーマン炒め みかん缶	ご飯 エビチリ オクラのポン酢和え れんこん金平 オレンジ	ご飯 ピーマンの肉詰め レタスサラダ あげ天煮 杏仁豆腐	ご飯 鱈のホイル焼き スパゲティサラダ ブロッコリー煮 西洋なし缶	ご飯 豆腐チャンプルー 冬瓜の梅和え 山菜煮 バナナ	ご飯 メルルーサの甘酢あんかけ ほうれん草のゆず和え はんぺんの付け焼き オレンジ

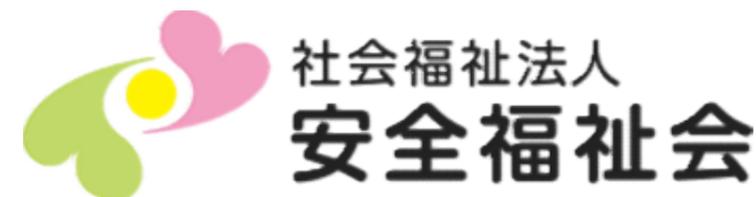


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和5年1月 献立表



	22	23	24	25	26【誕生会】	27	28
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 きのこの金平風 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 セロリの塩炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 厚揚げ煮 牛乳 桜漬け	麦ご飯 味噌汁 麩の卵とじ 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 ジョア 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 エリンギソテー 牛乳 たくあん漬け
昼食	ご飯 サバの味噌煮 キャベツのゴマ酢和え 卵の花炒め パイン缶	ゆかりご飯 焼きそば アスパラの菜種和え りんご	サンドイッチ コーンスープ 海藻サラダ メンチカツ アセロラゼリー	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 枝豆サラダ 糸切昆布煮 パイン缶	山菜ちらし寿司 吸い物 野菜の湯葉和え 炊き合わせ キウイ	ご飯 鱈のとろろ蒸し 春菊のお浸し 玉ねぎとカニの塩炒め 黄桃缶	ご飯 麻婆豆腐 白菜のわさび和え 蒸しシュウマイ オレンジ
3時		シュークリーム	スイートパンプキン	バナナケーキ	バームクーヘン	まんじゅう	今川焼
夕食	ご飯 鶏つくねの大葉焼き トマトの昆布和え 長いものベーコン炒め キウイ	ご飯 蒸し鶏 カリフラワーのツナマヨ和え 炒り豆腐 白桃缶	ご飯 鮭のゴマ塩焼き もやしの辛子和え 金時豆の甘煮 バナナ	ご飯 エビ団子とかぶの煮つけ さつま芋のピーナッツ和え しいたけ煮 みかん	ご飯 鶏のさっぱり煮 ぜんまいナムル キャベツのベーコン炒め 西洋なし缶	ポークカレーライス 切干大根のドレッシング和え フルーツヨーグルト 福神漬け	ご飯 ホキの幽庵焼き きゅうりとハムの酢の物 なす煮 パイン缶



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和5年1月 献立表



	29	30	31				
	日	月	火				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ブロッコリーのコンソメ煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのはちみつ煮 牛乳 青かっぱ				
昼食	オムライス 野菜スープ かぶサラダ デザートムース(メロン)	ご飯 酢豚 もやしの黒ゴマ和え ニラ玉炒め 白桃缶	ご飯 ホタテの卵とじ いんげんの中華和え 人参金平 みかん				
3時		ぶどうゼリー	大学芋				
夕食	ご飯 牛肉のポン酢炒め 菜の花のおかか和え じゃが芋煮 りんご	ご飯 ブリ大根 ひじきの白和え ピーマンと竹輪炒め バナナ	ご飯 ロールキャベツ トマトときのこのサラダ もやしと厚揚げ炒め 西洋なし缶				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。