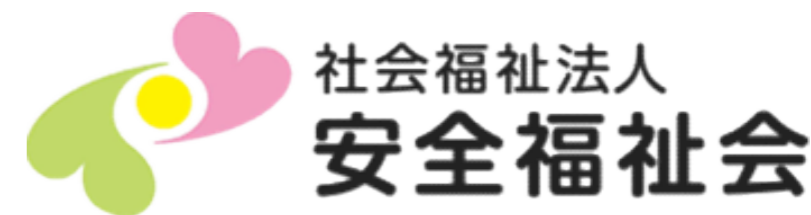




令和6年1月 献立表



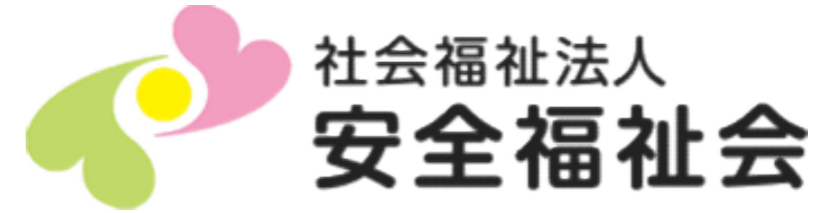
	1	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 伊達巻、焼豚紅白なます 牛乳	麦ご飯 味噌汁 錦卵、きゅうりもみ、金時豆の甘煮 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 昆布巻き、千枚漬け、栗きんとん 牛乳	カルシウムご飯 味噌汁 キャベツのコンソメ煮 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 切干大根煮 ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 なす煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 たいみそ
昼食	うなぎちらし寿司 八幡巻き、カニクリームコロッケ 黒豆、紅白かまぼこ 煮しめ、菜の花の白和え 吸い物 紅白ゼリー	赤飯 刺身盛り合わせ 茶わん蒸し 春菊の菊花和え あんずのつや煮	ご飯 天ぷら ほうれん草のお浸し 信田巻き りんご	ご飯 魚(鱈)のけんちん蒸し アスパラの辛子和え かぶのホタテあんかけ みかん	ご飯 親子煮 白菜の中華和え ピーマンソテー 白桃缶	たらこご飯 醤油ラーメン 蒸しシュウマイ オレンジ	七草粥 めばるの梅煮 小松菜の磯和え さつま芋金平 キウイ
3時		甘納豆	白玉ぜんざい	カステラ	パンナコッタ	パンプティング	
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き さつま芋きんとん 筍とふきの煮物 オレンジ	ご飯 すき焼き風煮 いんげんのわさび和え 五目金平 キウイ	ご飯 松風焼き ひじきの酢の物 がんもの含め煮 黄桃缶	ポークカレー カリフラワーのミモザサラダ 福神漬け フルーツゼリー	ご飯 赤魚のみりん焼き 人参ナムル 里芋とあげ煮 バナナ	ご飯 牛肉のゴマだれ焼き 青梗菜のとろろがけ きのこのツナ煮 パイン缶	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ もやしとトマトの和風サラダ 山菜煮 みかん缶



※ 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6年1月 献立表



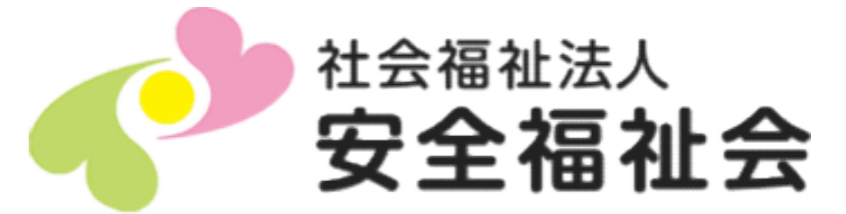
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 かぼちゃソテー 牛乳 炒り豆腐	カルシウムご飯 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 里芋のゴマ煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの塩炒め ジョア Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 かぶと竹輪煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 うずら豆の甘煮 牛乳 野沢菜漬け
昼食	ご飯 八宝菜 ブロッコリーのタラコ和え れんこんの甘辛炒め 黄桃缶	オムライス コンソメスープ 海藻サラダ パインヨーグルト	ご飯 ①ミックスフライ ②サバの味噌煮 レタスと玉ねぎのサラダ 舞茸のバター醤油炒め 白桃缶	ご飯 鮭のきのこあんかけ パプリカマリネ 高野豆腐煮 キウイ	パン クリームスパゲティ 野菜スープ トマトとわかめのサラダ 抹茶ゼリー	ご飯 鶏肉のみぞれかけ 菜の花のピーナッツ和え ひじきの炒り煮 りんご	ご飯 カレーの蒲焼き かぼちゃサラダ ぜんまい煮 みかん
3時	抹茶浮き島	オレンジケーキ	いちごプリン	蒸しパン	ゴマ団子	ワッフル	
夕食	ご飯 ピーマンの肉詰め 大豆サラダ 大根のべっこう煮 りんご	ご飯 鱈の山椒焼き アスパラの中華和え あげ天煮 バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉の甘辛炒め セロリのツナマヨ和え ほうれん草の卵とじ みかん	ご飯 牛肉のしぐれ煮 なすのおかか和え キャベツソテー パイン缶	ご飯 魚(シイラ)の治部煮 いんげんの酢味噌和え はんぺんの黄身焼き オレンジ	ご飯 チーズハンバーグ カリフラワーとカニのサラダ ジャーマンポテト デザートムース(いちご)	野沢菜ご飯 おでん 白菜の酢の物 きのこソテー 黄桃缶



※ 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6年1月 献立表



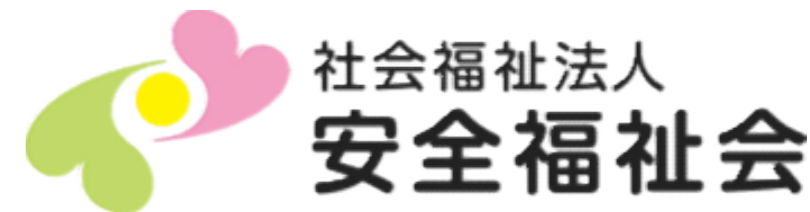
	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20【昼食選択日】 土	21 日
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 のり佃煮	麦ご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸のしぐれ煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ほうれん草の煮浸し ジョア しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 大根の薄くず煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 青かつぱ
昼食	小豆粥 鶏の幽庵焼き キャベツの昆布和え なすの煮浸し バナナ	三色丼 吸い物 めかぶ和え 白桃缶	ご飯 エビ団子とかぶの煮つけ いんげんの生姜和え セロリソテー オレンジ	もち(菜・卸・きなこ) 豚汁 もやしのゆかり和え みかん	炊き込みおこわ 鱈のゴマ塩焼き きゅうりの海苔酢和え 白花豆の甘煮 白桃缶	ご飯 ①魚(ホキ)のムニエル ②焼肉炒め ブロッコリーのツナドレッシング和え 里芋のりまぶし 黄桃缶	ご飯 ポークビーンズ レタスマリネ ピーマンとはんぺん煮 キウイ
3時	ババロア	アップルパイ	クレープ	餅入りぜんざい	チーズケーキ	たこ焼き	
夕食	ご飯 白身魚(メルルーサ)のチリソースかけ ピーマンの中華サラダ 卵の花炒め みかん缶	ご飯 豚肉のマヨポン酢炒め 春菊の白和え 人参金平 キウイ	ご飯 カレーコロツケ グリーンサラダ 厚揚げ煮 黄桃缶	ご飯 巣ごもり卵 マカロニサラダ アスパラとコーンの炒め物 パイン缶	ご飯 鶏つくねのシソ焼き 白菜のきのこ和え なすのベーコン煮 りんご	ご飯 豆腐チャンプルー トマトときゅうりのじゃこ和え いんげん煮 バナナ	ご飯 シイラのホイル焼き キャベツのゴマ和え ごぼうの甘辛炒め みかん缶



※ 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6年1月 献立表



	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのゴマ油炒め 牛乳 のり佃煮	麦ご飯 味噌汁 山菜金平 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 いんげんの中華炒め 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 ジョア たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ぜんまい煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 卵の花炒め 牛乳 Caふりかけ
昼食	いなり寿司 味噌煮込みうどん 青梗菜の辛子和え 黄桃缶	ご飯 ぶり大根 アスパラのクルミ和え さつま芋のバター炒め パイ缶	サンドイッチ カリフラワーのポタージュ トマトときのこのサラダ じゃがいものソーセージ炒め 白桃缶	海鮮丼 吸い物 菜の花のゴマ和え 筑前煮 キウイ、チェリー缶	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め キャベツの酢の物 はんぺん煮 りんご	シーフードカレー 海藻サラダ ゆで卵 福神漬け デザートムース(ぶどう)	ご飯 赤魚の生姜あんかけ アスパラのおかか和え 金時豆の甘煮 オレンジ
3時	ようかん	エクレア	やわらかおかき	りんごゼリー	スイートポテト	ミルクもち	
夕食	ご飯 えびの中華風炒め かぶのもずく和え かぼちゃのレモン煮 オレンジ	ご飯 ほうれん草のオムレツ ひじきサラダ あげ天煮 バナナヨーグルト	ご飯 サバの煮つけ なすのお浸し 人参高菜炒め みかん	ご飯 蒸し鶏 パプリカのドレッシング和え 長いもの白煮 黄桃缶	ご飯 鮭のフライ きゅうりのツナマヨ和え 切干大根の洋風煮 みかん缶	ご飯 厚揚げと鶏肉の甘辛煮 小松菜の卸和え セロリの塩炒め キウイ	ご飯 ミートローフ スパゲッティサラダ なすソテー 白桃缶

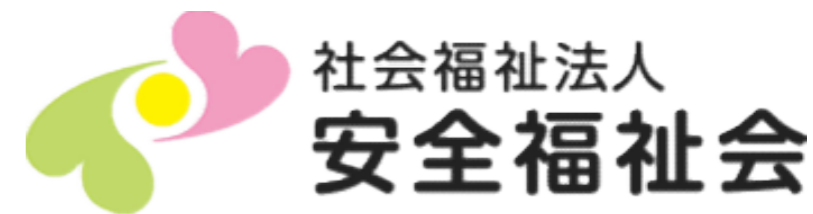


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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6年1月 献立表



	29 月	30 火	31 水				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 しいたけ煮 牛乳 ゆずみそ	麦ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 糸切昆布煮 牛乳 梅びしお				
昼食	ご飯 牛肉と野菜のプルコギ風 春菊の磯和え かぼちゃ煮 みかん	ゆかりご飯 かき揚げそば ピーマンとささみの和え物 バナナ	ご飯 鶏肉のとろろがけ 大根の甘酢和え ほうれん草の煮浸し みかん缶				
3時	キャロットケーキ	あんまん	揚げパン				
夕食	チャーハン ワンタンスープ いんげんの中華和え れんこんのそぼろ炒め 杏仁豆腐	ご飯 鱈のピカタ もやしのサラダ じゃが芋のスープ煮 パイン缶	ご飯 豚肉の野菜炒め ブロッコリーのタラコ和え 卵焼き りんご				



※ 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。