

# 1月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)
朝食					希望者のみ パン・ジュース	希望者のみ パン・ジュース	希望者のみ パン・ジュース
昼食					雑煮 ブリの照り焼き 紅白なます 黒豆 祝肴 デザート	雑煮 (鶏 鯛の煮つけ 七福なます 白花豆)	雑煮 (ブリ お刺身 炒り鶏 ゆず大根 デザート)
夕食					弁当	弁当	御飯 春雨スープ 豚の味噌漬け焼き 大根の煮つけ 小松菜のナムル
	1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン たまごサラダ バナナ
昼食	ひじき入り和風炒飯 中華スープ 焼き餃子 蒸し鶏サラダ りんごのコンポート	御飯 吳汁 太刀魚のバター醤油焼き がんもの煮物 小松菜のごま和え	ポークカレー コールスローサラダ 切干大根のソテー <sup>枝豆とひじきの白和え</sup> フルーチェ 福神漬け	七草粥 吸物 鮭の塩焼き 厚揚げのみぞれ煮 のり和え	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ 白菜の柚子風味煮 海藻サラダ	御飯 吸物 ブリカツ 蓮根のそぼろ煮 浅漬け	麦ごはん 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 プロッコリーの中華炒め とろろ
夕食	御飯 すいとん 太刀魚の煮つけ 白菜の炒り玉	御飯 吸物 鶏と蓮根の旨煮 エビチリ	御飯 塩麹ちゃんこ たらの雪大根蒸し チャンブルー	御飯 吸物 牛肉の甘辛炒め 大根サラダ	人参ごはん 吸物 魚の磯部焼き じゃが芋のおかか煮	菜めし 根菜汁 鶏肉の粕漬け焼き ごまポン和え	御飯 吸物 アジの香味焼き 高野豆腐の煮物
	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	パン さつまいもサラダ バナナ
昼食	御飯 赤魚の昆布茶焼き ひじきと大豆の煮物 辛子和え ぜんざい	御飯 吸物 鰯の味噌煮 チンゲン菜のソテー <sup>枝豆とひじきの白和え</sup> 小松菜の辛子和え	御飯 吸物 油淋鶏 (ユーリンチー) 大根の煮物 小松菜の辛子和え	フレンチトースト ほうれん草のソテー <sup>枝豆とひじきの白和え</sup> コーンスープ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ほたて御飯 吸物 鶏肉とさつまいもの煮物 プロッコリーとかにの中華炒め ナムル	いなり寿司 (1人3巻) 煮合わせ 赤だし 春菊のお浸し 煮豆	御飯 豚汁 ブリ大根 五目春雨 塩昆布和え
夕食	御飯 さつま汁 鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくの旨煮	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き ザーサイ和え	御飯 吸物 ホキのわさびマヨ焼き 金平ごぼう	雑穀御飯 酒粕汁 メバルの煮つけ 卵豆腐のあおさあんかけ	ハヤシライス ピーンズサラダ ツナじゃが アシドミルク	御飯 吸物 鰯の南蛮あんかけ 厚揚げの煮付	御飯 吸物 卵しゅうまい ゆかり和え
	1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン ポテトサラダ バナナ
昼食	肉うどん 野菜の卵とじ レモン和え プリン おにぎり	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ キャベツとえびの塩煮 春菊のわさび和え	御飯 吸物 鰯の塩麹焼き 豚キムチ 和風スパサラダ	サンドイッチ 野菜の子まぶし パンプキンスープ 海老のごまサラダ ぶどうゼリー	親子丼 もやしの中華炒め 吸物 あちゃら漬け アセロラゼリー	御飯 吸物 白身魚フライ ひじきと切干大根煮 ほうれん草の白和え	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます
夕食	御飯 吴汁 ホッケのみりん焼き 炒り鶏	御飯 吸物 太刀魚の山椒煮 かくや和え	御飯 ほうとう風 豚の味噌漬け焼き かぶの洋風煮	麦御飯 根菜汁 赤魚のおろし煮 炒り豆腐	大根の炊き込みごはん 豆乳味噌汁 鰯の塩焼き プロッコリーの生姜あん	御飯 蓬根のすり流し汁 牛肉のしぐれ煮 酢味噌和え	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ
	1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	パン かぼちゃサラダ バナナ
昼食	ラーメン 春菊の甘辛炒め ツナサラダ パパロリア おにぎり	御飯 吸物 牛かぼちゃ 長芋のカレー炒め ツナサラダ	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 大根の洋風煮 ピーナッツ和え	好み焼き プロッコリーのおかか和え さつま芋の旨煮 いちごヨーグルト おにぎり	御飯 ねぎスープ 回鍋肉 糸こんのじゃこ炒め 甘夏サラダ	御飯 キャベツの味噌炒め 鮭のクリームシチュー 南瓜サラダ みかんゼリー	御飯 吸物 白身魚のタルタル焼き れんこんの酢きんぴら 小松菜の和え物
夕食	御飯 かきたま汁 鰯の梅しそ焼き 鶏と白菜の柚子胡椒炒め	御飯 味噌炒め おでん カブの酢漬け	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 卵サラダ	雑穀御飯 そうめん汁 鶏肉のマスタード炒め 白菜のとろみ煮	御飯 吸物 メバルの梅煮 春菊のごまサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 梅なめ茸和え	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物