

献立一覧表

事業所名	美熊野福祉会
施設名	杉の郷
食種名	常食

	1月1日(日曜日)	1月2日(月曜日)	1月3日(火曜日)	1月4日(水曜日)	1月5日(木曜日)	1月6日(金曜日)	1月7日(土曜日)
朝	菓子パン コーヒー フルーツヨーグルト	菓子パン ホットカルピス フルーツポンチ	パンケーキ コーヒー ブルーベリーヨーグルト	御飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮(朝) 漬物 ふりかけ	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	パン ココア チーズサラダ ジャム	七草粥 みそ汁 切干し大根煮 昆布佃煮 漬物
昼	お寿司盛り合わせ 赤魚西京漬焼き かまぼこ(寿) 黒豆煮 伊達巻き 子持ち昆布 しそ団子串 有頭エビの甘煮 やわらか蓮根しぼり 煮物 昆布巻き 雑煮 お祝い饅頭	海鮮丼 えびの艶煮 五目玉子焼き 黒豆煮 祝いかまぼこ 子持ち昆布 しそ団子串 昆布巻き すまし汁	カツカレー フレンチサラダ ショコラスコット	御飯 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め ツナおろしやっこ みそ汁	御飯 エビとレタスの塩焼きそば 焼きナスの生姜和え キャベツの胡麻和え ワカメスープ	炒飯 鶏肉の立田揚げ シウマイ 春雨とレタスの玉子スープ	御飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 塩こんぶの和え物 みそ汁
間					オレンジジュース		
夕	御飯 焼肉(正月用)	御飯 キムチ鍋	御飯 すき焼き	御飯 さわら西京焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜の煮浸し	御飯 鶏肉の照り焼き 小松菜とひじきの煮物 人参のマスタード和え	御飯 鯖の葱味噌焼き 長芋のえびあんかけ 白菜と春菊の胡麻和え	御飯 豚肉の甘辛炒め かぶらのかにあんかけ ほうれん草の胡麻和え
	1月8日(日曜日)	1月9日(月曜日)	1月10日(火曜日)	1月11日(水曜日)	1月12日(木曜日)	1月13日(金曜日)	1月14日(土曜日)
朝	菓子パン フルーツミルク ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ(朝食用) ジャム	御飯 みそ汁 根菜と豚肉の炒め煮(朝) ふりかけ ナスしば漬け	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 切干し大根煮 ふりかけ 漬物
昼	御飯 鶏肉の梅じそ照り焼き 大根とツナの煮物 いんげんの胡麻味噌和え 豚汁	御飯 和風あっさりハンバーグ ガーリックベーコンサラダ 卵豆腐 人参の豆乳スープ	御飯 サバの辛子醤油揚げ 切干し大根煮 もずくの酢の物 みそ汁	御飯 ラーメン(醤油味) きゅうざ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉と白ネギの照り焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ 鰯と胡瓜の酢味噌和え かきたま汁	御飯 おでん 胡瓜とわかめの酢物 漬物 みそ汁	御飯 ビーマン肉詰 ほうれん草とツナのサラダ ふるふき大根 ぼたてのサンラータン
間					オレンジジュース		
夕	親子丼 きんぴら レタスの胡麻酢和え すまし汁	御飯 魚のあんかけ 厚揚げのピリ辛炒め ブロッコリーソテー	御飯 白菜のクリーム煮 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め オクラのゆかり和え	御飯 魚のみそ煮 にらレバー炒め ナムル	御飯 魚のムニエル ほうれん草とベーコンの油炒め 金時豆煮	御飯 鶏肉のパン粉焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 湯豆腐	御飯 魚のカレーかけ じゃがいものそぼろ煮 胡瓜とわかめのキムチ和え
	1月15日(日曜日)	1月16日(月曜日)	1月17日(火曜日)	1月18日(水曜日)	1月19日(木曜日)	1月20日(金曜日)	1月21日(土曜日)
朝	菓子パン 野菜と果物ジュース(紫) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ リンゴジャム	パン コーヒ牛乳 プレーンオムレツ ジャム	御飯 みそ汁 切干し大根煮 しそ昆布 ナスしば漬け	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬物
昼	御飯 焼き魚 大根と鶏肉の味噌煮 玉子とビーマン、ハムの炒めも みそ汁	御飯 ひじきハンバーグ ジャーマンサラダ 白菜と竹輪のおかか醤油和え みそ汁	御飯 あじのつみれ揚げ がんもどきの野菜あん ほうれん草となめこの和え物 赤だし	パン 明太子パスタ 大根と春菊のナムルサラダ コンソメスープ	御飯 お好み焼き ひじきとツナの甘辛煮 しらすと大根卸し みそ汁	シーフードカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉アスパラの柚子胡椒のソテー マカロニサラダ 油揚げの炒め物 けんちん汁
間					オレンジジュース		
夕	ハヤシライス 海草サラダ くだもの	御飯 焼き魚 鶏レバーの甘辛煮 ニラともやしの炒め物	御飯 すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 胡瓜と山芋の酢物 すまし汁	御飯 鶏肉のホイル焼き ひじきの煮物 もやしの梅おかか和え	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げの玉子とじ 白和え豆腐	御飯 ささみのくずたたき 里芋の煮物 コーンとえ コーンとえ	御飯 かじきの生姜焼き 小松菜の胡麻和え 人参の甘煮
	1月22日(日曜日)	1月23日(月曜日)	1月24日(火曜日)	1月25日(水曜日)	1月26日(木曜日)	1月27日(金曜日)	1月28日(土曜日)
朝	菓子パン 野菜と果物ジュース(橙) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ 漬物 ヤクルト(カロリーーフ 65ml)	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 ひじきの煮物 ふりかけ 漬物
昼	御飯 つくねのボン酢照り焼き きんぴら ほうれん草と春菊のごま和え 大根と麩の味噌汁	御飯 八宝菜 春巻 湯豆腐	御飯 ブリ大根 ビーマンとなすの味噌炒め ほうれん草のココット みそ汁	御飯 なすのはさみ焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ 青梗菜の生姜醤油和え 大根と油揚げの豆乳味噌汁	おにぎり きつねうどん 牛肉のしょうが煮 温泉卵	御飯 竜田揚げ マカロニサラダ 小松菜と竹輪のソテー みそ汁	御飯 ボークビカタ 揚げだし豆腐 アジと胡瓜の辛子酢味噌和え みそ汁
間					オレンジジュース		
夕	三色丼 胡瓜とわかめの酢物 くだもの すまし汁	御飯 さんまのかば焼き 白菜の煮浸し 玉子とビーマン、ハムの炒めも の	御飯 ボークチャップ ひじきの煮物 小松菜のおひたし	御飯 お刺身 鶏レバーの甘辛煮 玉葱の塩昆布和え	御飯 豚肉の中華味噌炒め ほうれん草と春菊のごま和え 五目煮豆	御飯 鶏肉のホイル焼き 油揚げの炒め物 きゅうりともやしの酢の物	御飯 サバの酢豚風 大根とツナの煮物 ほうれん草となめこの和え物
	1月29日(日曜日)	1月30日(月曜日)	1月31日(火曜日)	2月1日(水曜日)	2月2日(木曜日)	2月3日(金曜日)	2月4日(土曜日)
朝	菓子パン りんごストレートジュース ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ(朝食用) ジャム	御飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しそ昆布	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬物
昼	御飯 クリームシチュー 大根と鶏肉のナムルサラダ 昆布佃煮 くだもの	御飯 鶏天とまいたけの天ぷら 切干大根のピリ辛サラダ たこの酢の物 みそ汁	御飯 魚のホイル焼き 大根の味噌田楽 ほうれん草のお浸し きのこのかきたま汁	ツナとなめたけの炊き込みご飯 焼き魚 ほうれん草と春菊のごま和え 赤だし	御飯 鶏のカレー風味唐揚げ レタスと温泉玉子のシーザーサ ラ きんぴら みそ汁	恵方巻き 分葱のぬた和え タラの担々スープ 節分玉子ぼろ	御飯 チキンピカタ 切干大根のピリ辛サラダ 胡瓜とわかめのキムチ和え みそ汁
間							
夕	御飯 親子丼 胡瓜とタコのピリ辛和え 金時豆煮 すまし汁	御飯 ボークビーンズ かぼちゃのそぼろ煮 ニラともやしの炒め物	御飯 鶏ささみと小松菜のくず煮 にらレバー炒め 福袋煮	御飯 鶏肉のマリネ ひじきとツナの甘辛煮 水菜と油揚げの煮びたし	御飯 魚のみそ煮 がんもどきの野菜あん コーンとえ	御飯 豚肉とトマトのオイスター炒め チンゲン菜のかにあん 金時豆煮	御飯 魚のあんかけ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの胡麻和え