

月間献立表

		常食(A)			
日付		01月01日(木)	01月02日(金)	01月03日(土)	01月04日(日)
朝		御飯 150 招い肴 ほうれん草の白和え うめひしお お吸物(鶏肉・大根) 乳酸菌飲料	御飯 150 野菜しんじょう 畑菜のごま醤油和え ふりかけ みそ汁(白味噌) 牛乳	御飯 150 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(ほうれん草・えのき) 牛乳	御飯 150 炒り豆腐 キャベツの糠和え ふりかけ みそ汁(大根・うすまき鮓) 牛乳
昼		お赤飯 刺身 煮しめ おせち盛り合わせ フルーツ お吸い物(生巻・ねぎ)	お赤飯 煮しめ おせち盛り合わせ フルーツ お吸い物(生巻・ねぎ)	御飯 150 赤魚の煮付け 付)小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(赤豆・かつめ)	御飯 150 鶏肉のクリーム煮 ミゼナサラダ ゼリー コンソメスープ(玉葱・かぶ菜) 乳酸菌飲料
15時食				御飯 150 おやつ(米よかん)	御飯 150 おやつ(トマトゼリー)
夕			御飯 150 おやつ(チキココロレーゾ)	御飯 150 鶏肉と厚揚げのオムライス炒め 付)オクラ・人参 セリ(キウイ) かつらぎ-の和え物	御飯 150 おやつ(トマトゼリー)
日付	01月05日(月)	01月06日(火)	01月07日(水)	01月08日(木)	01月09日(金)
朝	御飯 150 食べぐ 90 卵とじ 小松菜のお浸し シヤム コンソメスープ(もやし・かつめ) みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 150 さつまいもと里芋の煮物 チキ野菜とオクラの和え物 ふりかけ みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	七重粥 だし巻卵 付)うすら豆 オクラのなめたけ和え うめひしお みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 150 七重粥 だし巻卵 付)うすら豆 オクラのなめたけ和え うめひしお みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 150 七重粥 だし巻卵 付)うすら豆 オクラのなめたけ和え うめひしお みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 乳酸菌飲料
昼	御飯 150 あじの漬け焼き 付)煙菜 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 150 ビーフステーキ キャベツのオクラ ポテトサラダ とろろ 牛乳	御飯 150 白身魚のオムライス焼き 付)オクラ きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(小松菜・おつゆ鮓)	御飯 150 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(ごま・玉葱・えのき)	御飯 150 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(ごま・玉葱・えのき)
15時食			御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)
夕	御飯 150 豚肉の生姜焼き 付)スライスオクラ 冬瓜の信田煮 ハナツキチカラ フルーツ缶(白桃)	御飯 150 さばの山椒煮 付)いんげん 大根のさといも炒め しらのお浸し フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 揚げ巻の甘酢あんかけ 甘酢あん ヒューズ ほうれん草とオクラの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 150 揚げ巻の甘酢あんかけ 甘酢あん ヒューズ ほうれん草とオクラの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 150 揚げ巻の甘酢あんかけ 甘酢あん ヒューズ ほうれん草とオクラの和え物 フルーツ缶(黄桃)
日付	01月12日(月)	01月13日(火)	01月14日(水)	01月15日(木)	01月16日(金)
朝	御飯 150 食べぐ 90 オムツ 付)オクラ ほうれん草とオクラの和え物 シヤム コンソメスープ(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 150 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁(もやし・かぶ菜) 牛乳	御飯 150 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト
昼	御飯 150 鶏肉の玉葱スープ 玉葱スープ 付)ピー れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・かつめ)	御飯 150 あじの醤油焼き 付)白豆ゆかり和え 卵の花 せり(キウイ) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 150 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根菜)	御飯 150 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根菜)	御飯 150 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・大根菜)
15時食			御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)
夕	御飯 150 白身魚のみそスープ焼き 付)しらな かぼちゃの煮物 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(青しその実漬け)	御飯 150 豚肉入りちらし チキチ フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)
日付	01月19日(月)	01月20日(火)	01月21日(水)	01月22日(木)	01月23日(金)
朝	御飯 150 食べぐ 90 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し シヤム みそ汁(ごま・玉葱・かぶ菜) ヨーグルト	御飯 150 厚揚げのきめ煮 オクラとえのきの和え物 うめひしお みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 厚揚げのきめ煮 オクラとえのきの和え物 うめひしお みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 厚揚げのきめ煮 オクラとえのきの和え物 うめひしお みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト
昼	御飯 150 ほうれん草の煮物 付)いんげん 京風豆腐 フルーツ缶(白桃)	御飯 150 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(お豆腐・油揚げ) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 えびと豆腐 キャベツとオクラ 付)スライスオクラ とろろ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 えびと豆腐 キャベツとオクラ 付)スライスオクラ とろろ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト	御飯 150 えびと豆腐 キャベツとオクラ 付)スライスオクラ とろろ みそ汁(ごま・玉葱・えのき) ヨーグルト
15時食			御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)
夕	御飯 150 人豆菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 150 しいらのトマトソース 付)オクラ 大根の中華サラダ ハナツキチカラ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の糠和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の糠和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の糠和え フルーツ缶(パイナップル)
日付	01月26日(月)	01月27日(火)	01月28日(水)	01月29日(木)	01月30日(金)
朝	御飯 150 食べぐ 90 スライスオクラ キャベツのごましょうゆ和え シヤム コンソメスープ(オクラ・おつゆ鮓) 乳酸菌飲料	御飯 150 さつまいもの炒め煮 小松菜のなめたけ和え しらの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	御飯 150 ちくわの甘辛煮 キャベツのオクラ ふりかけ みそ汁(豆腐・かぶ菜) 牛乳	御飯 150 ちくわの甘辛煮 キャベツのオクラ ふりかけ みそ汁(豆腐・かぶ菜) 牛乳	御飯 150 ちくわの甘辛煮 キャベツのオクラ ふりかけ みそ汁(豆腐・かぶ菜) 牛乳
昼	御飯 150 鶏肉の生姜焼き 付)煙菜 なすの煮しめ セリ みそ汁(ごま・玉葱・かぶ菜) おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 ほうれん草の塩焼き 付)大根おろし・オクラ 高野豆腐のきめ煮 せり(キウイ) みそ汁(玉葱・ねぎ) おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 チキ野菜とオクラの和え 付)オクラ 切干大根の煮物 小松菜の糠和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 チキ野菜とオクラの和え 付)オクラ 切干大根の煮物 小松菜の糠和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 チキ野菜とオクラの和え 付)オクラ 切干大根の煮物 小松菜の糠和え フルーツ缶(パイナップル)
15時食			御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)	御飯 150 おやつ(バナナ・グレープ)
夕	御飯 150 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かつらぎ-のゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 150 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かつらぎ-のゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 150 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かつらぎ-のゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 150 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かつらぎ-のゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 150 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かつらぎ-のゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)

1バント食

1/1(木) 1/2(金) お正月メニュー

1/4(水) 七草粥

1/9(金) スイーツコン
あまおう・スーキー

1/24(木) あけけけ

1/29(水) お誕生日メニュー