

いこい 2020年 1月 献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日	5日
朝食			御飯 味噌汁 野菜の含め煮 栗きんとん	御飯 味噌汁 葱炒り卵 みかん	御飯 味噌汁 がんと煮付 菜の花ののろろ和え	御飯 味噌汁 大根と豚肉煮 おくらのおかか和え	ロールパン 牛乳 スクランブルエッグ トマトサラダ
昼食			赤飯 おせち盛り合わせ 二色なます 清まし汁 リンゴコンポート	三色丼 白菜ゆかり和え コロケ 味噌汁	御飯 鱈の信州蒸し 小松菜お浸し 里芋柚子味噌がけ 清まし汁	御飯 深川煮 ピーマンじゃこ和え 金平牛蒡 味噌汁	御飯 ビーフシチュー マカロニサラダ パイン缶 コンソメスープ
夕食			御飯 牛肉しぐれ煮 野菜炒め ほうれん草辛子和え 味噌汁	御飯 揚げ魚の甘酢あん 海藻サラダ 茄子の味噌煮 清まし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コンソメスープ ももゼリー	御飯 鰯の利久焼き 肉団子甘辛煮 インゲン胡麻和え 味噌汁	御飯 松風焼き 盛り合わせサラダ 南瓜の煮付 清まし汁
おやつ			あんみつ	もみじまんじゅう	栗しぐれ	ホットケーキ	黒棒

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日【新年会】
朝食	御飯 味噌汁 生揚げ煮付 枝豆サラダ	七草粥 鱈の塩焼き 胡瓜なめ茸和え 乳酸菌飲料	卵サンド コンソメスープ バナナヨーグルト	御飯 味噌汁 菜の花お浸し 納豆	若芽雑炊 高野豆腐煮付 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草胡麻和え	クロワッサン 牛乳 肉団子のコンソメ煮 キャベツサラダ
昼食	御飯 ささ身の天ぷら野菜あん こんにやく土佐煮 インゲンピーナツ和え 味噌汁	御飯(小) ほうとう風きしめん ふきの煮物 はんぺんフライ	御飯 カレー煮付 大根サラダ 大学芋 味噌汁	御飯 鮭のタルタル焼き 白菜とあげの煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 五日卵焼き どて煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 鱈の幽庵焼き 白和え 山菜煮 清まし汁	新年会
夕食	御飯 エビグラタン 和風スパゲティ ほうれん草のお浸し コンソメスープ	御飯 白身魚のカレー焼き ブロッコリーサラダ 根菜煮 味噌汁	御飯 チャプチェ ひじきサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	御飯 豚肉と青梗菜炒め カリフラワーサラダ 昆布豆 味噌汁	御飯 アジフライ 蓮根金平 春雨中華和え 味噌汁	御飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ 味噌汁 りんご	カレーライス マカロニサラダ 白身魚フライ
おやつ	ぼたぼた焼き	蒸しパン	ビスコ	たいやき	源氏パイ	ドーナツ	きんつば

	13日	14日	15日【お茶会】	16日	17日	18日	19日
朝食	御飯 味噌汁 キヌサヤ卵とじ インゲン辛子和え	御飯 味噌汁 竹輪の金平風 もやしサラダ	食パン 牛乳 ジャーマンポテト りんご	御飯 味噌汁 焼き豆腐含め煮 オクラと若芽のサラダ	きのこ雑炊 はんぺんと白菜の煮物 漬物 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 がんと煮付 菜の花のお浸し	黒糖ロール 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ
昼食	御飯 カツとじ オクラの胡麻和え 味噌汁 みかんゼリー	御飯(小) 醤油ラーメン グリーンサラダ はるまき	御飯 油淋鶏 胡瓜ピリ辛醤油和え 南瓜の煮付 中華スープ	御飯 赤魚の粕漬焼き インゲンおかか和え ツナじゃが 味噌汁	エビピラフ 肉団子のクリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ	御飯 肉じゃが 海藻サラダ インゲンソテー かき玉汁	御飯 メバルの煮付 マカロニサラダ キャベツウインナーソテー 味噌汁
夕食	御飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 里芋の柚子味噌がけ 清まし汁	御飯 ホキの松前煮 ほうれん草わさび醤油和え 炒り豆腐 味噌汁	御飯 千草焼き 白菜甘酢和え すき焼きコロケ 味噌汁	御飯 鶏肉の照りかけ 胡瓜なめ茸和え 茄子の鍋しぎ焼き 清まし汁	御飯 鱈の磯辺揚げ ほうれん草菜種和え ピーマンソテー 味噌汁	御飯 豆腐ののろろ焼き きゅうりの酢の物 大根と豚バラ煮 味噌汁	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 胡瓜と沢庵和え 金時豆甘煮 かき玉汁
おやつ	クリームパン	フルーチェ	もなか	白いふうせん	セサミハーベスト	プリン	ぱりんこ

	月	火	水	木	金	土	日
	20日	21日	22日	23日	24日	25日【誕生日会】	26日
朝食	御飯 味噌汁 小松菜お浸し 納豆	御飯 味噌汁 生揚げ煮付 インゲンなめ茸和え	食パン 牛乳 もやしウインナーソテー みかん缶	御飯 味噌汁 ふきの煮物 長芋短冊	梅粥 じゃが芋のそぼろ煮 昆布佃煮 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 高野豆腐煮付 漬物	レーズンパン 牛乳 大豆トマト煮 コールスローサラダ
昼食	御飯 チキンカツ 大根サラダ じゃが芋煮 味噌汁	御飯(小) 山菜そば 白菜甘酢和え 蓮根はさみ揚げ	カレーライス 盛り合わせサラダ コーンコロケ	御飯 さんまの蒲焼 山菜和え 味噌汁 パインゼリー	他人丼 大根蟹風味あん 枝豆サラダ 味噌汁	赤飯 和風ハンバーグ 白和え さつま芋レモン煮 清まし汁 フルーツポンチ	御飯 あじの南蛮漬け 長芋和風サラダ 卵の花煮 味噌汁
夕食	御飯 ホキの山椒焼き キャベツとささみの中華サラダ さつま芋レモン煮 味噌汁	御飯 豚肉の生姜煮 ほうれん草ピーナツ和え 焼きはんぺん 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 シュウマイ オクラおかか和え 清まし汁	御飯 鶏肉の揚げ煮 白菜ゆかり和え 里芋煮物 味噌汁	御飯 鮭のクリームソースがけ 牛蒡サラダ 野菜コロケ コンソメスープ	御飯 かに玉 なすの胡麻和え 筍の煮物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 もやしナムル はるまき 中華スープ
おやつ	バームクーヘン	田舎饅頭	雪の宿	今川焼き	キャラメルコーン	ケーキ	クッキー

	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮付 ももヨーグルト	御飯 味噌汁 はんぺんふき煮 ほうれん草菜種和え	食パン 牛乳 オムレツ コロコロトマト	御飯 味噌汁 白菜煮浸し 卵豆腐	卵雑炊 えびボール煮 漬物 乳酸菌飲料
昼食	御飯 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ きのこソテー コーンスープ	御飯(小) きつねうどん もやしサラダ 白身魚フライ	カニちらし寿司 菜の花胡麻和え 華いかしゅうまい 空也蒸し	御飯 酢鶏 インゲンピーナツ和え 長芋の甘辛煮 中華スープ	御飯 カラスカレイのカレー焼き ひじき煮 ささ身のサラダ 味噌汁
夕食	御飯 牛皿 白菜柚子香和え 竹輪の磯部揚げ 味噌汁	御飯 鱈の竜田揚げ 小松菜辛子和え 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 筑前煮 焼きなす 味噌汁 パインゼリー	御飯 鯖の照り焼き はんぺんフライ キャベツサラダ 味噌汁	御飯 豆腐ステーキもやしあん 春雨サラダ ふろふき大根 かき玉汁
おやつ	かっぱえびせん	フレンチトースト	スイートポテト	卵ボーロ	カステラ

