

献立表

現期

場：リビングかずほ
間：2021/1/1～2021/1/3

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
朝食					ごはん 出し巻き玉子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	菓子パン スパゲティサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン チゲソイの華風和え フルーツ（ナシ） 牛乳/コーヒー
昼食					赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 フルーツ 雑煮（味噌）	散らし寿司 かき揚げ ブロッコリーの練りゴマ和え 茶碗蒸し すまし汁	ごはん サワラの照り焼き ピーマンのじゃこ炒め しろ菜としめじの煮浸し 味噌汁
夕食					ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 オクラの和え物 すまし汁	ごはん サケのウニ焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 冬瓜のかにあんかけ 卵豆腐 すまし汁

献立表

現 場：リビングかずほ
期 間：2021/1/4～2021/1/10

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
朝食	パン 大豆サラダ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 キャベツの煮 びたし 味噌汁	パン ウィンナーソーテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カニカマサラダ フルーツ（カ クテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ブロッコリー のごま和え 味噌汁	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉の甘辛煮 インゲンのオニオン 炒め キャベツおか か和え すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ かぶの海老あ んかけ 春菊のごま和え 味噌汁	山菜ごはん 好材の漬け焼き じゃが芋の煮 ころがし ほうれん草の 和え物 すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き インゲンの煮浸 し もやしナムル 味噌汁 七草粥（小鉢）	ごはん メバルの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のささ み和え 味噌汁	牛丼 キャベツの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 ゼリー （オレンジ）	☆コース料理☆
夕食	ごはん カレーのごま 味噌焼き 高野豆腐の卵 とじ ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん サンマの塩焼き さといもの煮 ころがし 白菜の辛子醬 油和え すまし汁	ごはん 鶏の唐揚げ ぎせい豆腐 かからーのたら マヨ和え 味噌汁	ごはん ホッケの煮付け ぜんまいの炒 め煮 インゲンのツ ナ和え かき玉汁	ごはん マーボー茄子 白菜の中華煮 オクラのなめ 茸和え すまし汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい 胡瓜の梅鯉和え すまし汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソーテー 大根のごまド レ和え すまし汁

献立表

現
期

場：リビングかずほ
間：2021/1/11～2021/1/17

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	パン スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 大豆の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草のおか か和え 味噌汁	菓子パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのムニエル ピーマンの炒め物 小松菜の柚子ドレ 和え コンソメスープ	ごはん 牛肉の生姜煮 金平ごぼう 白和え すまし汁	ごはん 手作りコロッケ 野菜のオyster炒め 春菊のごま和え 味噌汁	ごはん サラの塩焼き なすの煮付け 胡瓜の甘酢和え かき玉汁	ごはん たらこふりかけごは ん 醤油ラーメン 焼き餃子 チゲソイのナムル 杏仁豆腐	ごはん エビフライ・マンチカ ブロッコリーのクリーム 煮 シーフードサラダ 味噌汁	豚丼 がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツヨーグルト
夕食	ごはん 鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	ごはん アカオの香味焼き 冬瓜の煮物 チゲソイの中華和 え 味噌汁	ごはん 角煮 キャベツの炒め物 人参とカブの花のル ソドレサラダ のっぺい汁	ごはん 親子煮 南瓜の煮物 オクラのお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒 め レンコンの煮付け 白菜のドレ和え(デ リシャス) 味噌汁	ごはん カレイの照り焼き ゆずみそかけ 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒め煮 カブの花のツ和え (デリシャス) すまし汁

献立表

現期 場：リビングかずほ
 間：2021/1/18～2021/1/24

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ しろ菜の和え物 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン さつま芋のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん えびしんじょ 春菊のお浸し 味噌汁	菓子パン 焼き豚のソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 肉じゃが インゲンのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 好肉の梅煮 小松菜の煮浸し きゅうりのドレッシング和え すまし汁	ごはん えびチリ キャベツの中華煮 もやしのナムル 味噌汁	ごはん 鶏のみそ漬け焼 じゃがいもの千切り炒め ブロッコリーのたらまヨ和え すまし汁	ごはん サバの生姜煮 ひじき煮 小松菜の胡麻和え 豚汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい サラダ(中華ドレ) 中華スープ	ごはん 牛肉の彩り炒め 長芋の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁
夕食	ごはん サケの塩焼き キャベツのちりめん煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ピーマンのピリ辛炒め 白菜の昆布和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め かぼちゃの含め煮 ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ごはん メバルの柚子香煮 切干大根炒め煮 菜の花のサラダ(ごま醤油) 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め なすの海老そぼろ煮 オクラのポン酢和え すまし汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け もやしのソテー 胡瓜の錦糸和え すまし汁	ごはん おでん ピーマンの甘辛炒め 菜の花のわさび和え 味噌汁

献立表

現期 場：リビングかずほ
間：2021/1/25～2021/1/31

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	パン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ オクラのお浸し 味噌汁	パン オムレツ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン プチハンバーグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 南瓜の煮物 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのツナ和え (フレンチ) ヨーグルト 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん スズキの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	カレーライス アスパラとエビのソテー 白菜のドレ和え (青じそ) コンポート	ごはん サワラの煮付け インゲンのじゃこ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	おかかふりかけ ごはん かきあげうどん 肉ごぼう インゲンサイの錦糸和え ようかん	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 切干大根とひじきの炒め煮 ほうれん草の柚子香和え 味噌汁	ごはん サバのごま焼き ザーサイの炒め物 ごまだれ和え すまし汁	☆お誕生日会☆ オムライス ハートと星形コロケ 海藻サラダ コーンスープ フルーツポンチ
夕食	ごはん 鶏の天ぷら 炊き合わせ まぐろの山掛け 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のツナ煮 きゅうりの酢味噌和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 長芋の煮合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 焼き豚の中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー インゲンとコーンのソテー ブロッコリーのポン酢和え オレンジ	ごはん 好肉の漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 小松菜の辛子和え すまし汁