

# 献立表

現 場：リビングかずほ  
 期 間：2022/1/1～2022/1/2

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝食						菓子パン スパゲティサ ラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スクランブル エッグ 洋梨缶 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）	ごはん 鶏の桑焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 雑煮（すまし）
夕食						ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 かぶの梅肉和え すまし汁	ごはん アカウオのウ ニ焼き 高野と海鮮団子 の煮物 胡瓜とイカの和 え物 味噌汁

# 献立表

現 場：リビングかずほ  
期 間：2022/1/3～2022/1/9

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	パン ウインナーソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ ほうれん草の和え物 味噌汁	ホットケーキ カニカマサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー
昼食	散らし寿司 かき揚げ インゲンの練りゴ マ和え 茶碗蒸し 赤だし	ごはん サンマの塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え かき玉汁	牛丼 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 オレンジゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん カレーの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の梅鰹和え すまし汁 七草粥（小鉢）	ごはん 和風ハンバーグ なすの煮物 大根のごまドレ和え すまし汁	☆コース料理☆
夕食	ごはん サワラの西京焼き かぶのゆずあんかけ 白菜のサラダ（青じそドレ） すまし汁	ごはん マーボー豆腐 青梗菜とベーコンのソテー キャベツのサラダ（中華ドレ） ワカメスープ	ごはん タチウオの煮付け ごぼうのピリ辛炒め オクラのなめ茸和え すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のごま和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい もやしのサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 卵豆腐 すまし汁

# 献立表

現 場：リビングかずほ  
 期 間：2022/1/10～2022/1/16

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン オムレツ パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン スパゲティサ ラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウィンナーソ 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 お浸し 味噌汁	菓子パン ベーコンソー テー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのムニエ ル レンコンの金 平 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 アスパラの炒 め物 オクラのお浸 し 味噌汁	ごはん 手作りコロッ ケ 大根の洋風煮 春菊のごま和 え すまし汁	ごはん サワラの塩焼 き なすの煮付け 胡瓜の酢の物 かき玉汁	たらこふりか けごはん 醤油ラーメン 焼き餃子 チンゲンサイ のナムル 杏仁豆腐	ごはん エビフライ・メンチカツ ブロッコリーのク リーム煮 シーザーサラ ダ コンソメスー プ	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 の和風サラダ 味噌汁	ごはん アカウオの香 味焼き ピーマンの炒 め物 白和え のっぺい汁	ごはん 豚の角煮 キャベツの炒 め物 カリフラワーのサラダ (フレンチ) 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ 煮 冬瓜のかにあ んかけ 菜の花のおか か和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだ れ炒め ひじき煮 大根の梅肉和 え すまし汁	ごはん カレーの照り 焼き 里芋とこんに やくの煮物 しろ菜の和え 物 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒 め煮 もやしのツナ 和え(青じ すまし汁

# 献立表

現期 場：リビングかずほ  
 間：2022/1/17～2022/1/23

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン 肉団子のコンソメ煮 白桃缶 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 ウィンナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツ（カクテル） 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 タチウオの梅煮 チンゲンサイの煮浸し 胡瓜のポン酢和え すまし汁	ごはん エビチリ 白菜のコンソメ煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう ブロッコリーのたらまヨ和 すまし汁	ごはん サバの生姜煮 筍の煮物 小松菜のごま和え 豚汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい 白菜のサラダ（中華ドレ） 中華スープ	ごはん 牛肉の彩り炒め 里芋の揚げ煮 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 キャベツの味噌炒め 菜の花のじゃこ和え すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ピーマンの甘辛炒め カリフラワーのごまドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 南瓜の煮付け 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 切干大根の炒め煮 水菜のサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め なすのそぼろ煮 オクラの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋の甘煮 胡瓜の錦糸和え すまし汁	ごはん おでん もやしのソテー 菜の花のわさび和え 味噌汁

# 献立表

現 場：リビングかずほ  
期 間：2022/1/24～2022/1/30

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	パン ベーコンソテー パイン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 高野の煮つけ 白菜のお浸し 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 小松菜の煮浸し 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 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 マヨタマサラダロール ブロッコリーのドレ 和え（青じ 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	ごはん サバのごま焼き 白菜のザーサイの炒め 水菜のごまだれ和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ひじきの炒め煮 もやしのゆずドレ和え 味噌汁	おかかふりかけごはん かきあげうどん 肉ごぼう 菜の花の錦糸和え ようかん	☆お誕生日会☆ オムライス ハートと星形コロケ 海藻サラダ コンソメスープ フルーツポンチ
夕食	ごはん 鶏天 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 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 豚肉のオイス ターソース炒 南瓜の煮付け 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（サウザ 味噌汁	ごはん カレーの生姜煮 アスパラの中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリー のポン酢和え オレンジ	ごはん メバルの漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 春菊の辛子和え すまし汁

# 献立表

現 場：リビングかずほ  
期 間：2022/1/31

	月	火	水	木	金	土	日
	31						
朝食	パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー						
昼食	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋のレモン煮 ぜんまいナムル すまし汁						
夕食	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁						