

高齢者向け配食サービス
【1月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
1月1日	青椒肉絲 きのこちくわの和風ソテー 南瓜のクリームサラダ	サワラの醤油幽庵焼き ビーマンとナスの炒め物 栗入りひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大根とカニカマの生薬炒め 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	豚肉と玉葱の味噌炒め 梅干 昆布のピリ辛風味	鶏の唐揚げ 黄ビーマンソテー マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め ほうれん草のピーナッツ和え	サワラのもろみ焼き 長芋とアスパラのお浸し 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 キャベツのコールスローサラダ
1月2日	ズッキーニとチキンのトマト煮 ワカメの土佐酢和え 二色豆(黒豆・白花豆)	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	鮭の味噌幽庵焼き 大根なます 厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 小松菜のベーコン和え	豚しゃぶ 白菜の炒め漬け オクラのおかか和え	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草と湯葉の煮浸し ネギ入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 大豆五目煮	つくば鶏の松風焼き 茹でインゲン 彩りしんじょう あざりと野菜の煮物 ワカメのゴマ風味炒め
1月3日	和風ハンバーグ キャベツとハムの中華炒め 芋餡かけ	赤魚の煮付け きのこのバター醤油炒め 海老シューマイ 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	若鶏の刺休焼き 黄ビーマンマリネ インゲンとさつま揚げの金平 マーボー春雨 フルーツ寒天	海鮮チリソース炒め 小松菜の磯辺和え 筍の土佐煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め さつま芋サラダ ピーマン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし	エビフライ ハムとキャベツのマリネ 南蛮きんぴら風 大根と鶏もも肉の旨煮 きのこの白和え
1月4日	白身魚のみぞれ煮 二色和え ねぎとちくわのねた	野菜と豚肉のカレー炒め 切干大根煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ブロッコリーと人参のソテー 和風りんぼんパスタ さつま芋の煮しめ コンニャクの中巻和え	焼き餃子 ういす豆 小松菜の辛子和え	鮭のごま風味焼き 三色酢味噌和え 海老ポテトサラダ 彩り炒り豆腐 切り昆布とさつま揚げの煮もの	チキンステーキ(オニオンソース) ブロッコリーソテー シェルマカロニのペペロン風 野菜入りマトビーンズ ソナのあざり煮
1月5日	ブルコギ じゃがバター キャベツの沢庵和え	サバのみりん干し焼き 白菜の煮浸し 蒸し鶏のネギソース 大根と椎茸の煮物 うずら豆	豚肉のジンギスカン風 ツナの玉子とじ 鶏団子の炊き合わせ ひじき煮	豚肉とアスパラのピリ辛炒め ビーンズサラダ もやしとザーサイ炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ キャベツとツナのレモン酢和え 茄子と厚揚げの照り炒め 青菜とコーンのソテー	白身魚フライ 大根しょうゆ漬 きんぴらごぼう 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草の煮浸し
1月6日	鶏肉とナッツのチリソース 浅炊ふき ごぼうサラダ	牛肉と野菜のオイスター炒め きんぴら蓮根 鶏じゃが 大根とワインナーのレモン酢和え	ブリの照焼き 蒟蒻と露のきんぴら煮 がんものかぶら蒸し風 イカの南蛮漬風 ほうれん草のごま和え	サワラの味噌幽庵焼き オクラと山芋のあざり山形だし コーンと玉葱のおかか炒め	サバの甘酢あん風 三色和え マッシュサラダ 小松菜と牛肉の炒め物 えのきのおろし和え	豚肉の甘辛炒め(井) ふろふき大根 肉野菜炒め ほうれん草のベーコン和え
1月7日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) インゲンの刺休和え 中華風もやし炒め	あじフライ 小松菜とザーサイの炒め物 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ きのこの炒り豆腐 茄子のサレルノ風	ハンバーグデミグラスソース バターコーン ニンニクの葉とこんにゃくの味噌炒め 大根と人参のそぼろ煮 枝豆の白和え	豚バラ肉と根菜の味噌煮 三色豆(白・緑・赤) 蕪とアスパラの温サラダ	鶏のスパイス炒め 南瓜サラダ 田舎煮 筍と山菜のきんぴら風	メバルの彩り中華ソース 人参のナムル 油揚げの玉子とじ 肉野菜炒め ほうれん草のベーコン和え
1月8日						
1月9日						
1月10日						
1月11日						
1月12日						
1月13日						
1月14日						
1月15日						

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
1	ナリソースミートボール	あじモンチカツ	青椒肉絲	1	若鶏の利休焼き	豚しゃぶ	サバの味噌煮	1	豚の生姜焼き	エビチリ	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	チキン南蛮	韓国風焼肉炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)											
月	ナスのトマトソース	インゲンソテー		月	切干大根とひじきの旨煮		キャベツとハムの中華炒め	月	白菜の柚子和え	茹でブロッコリー	赤ピーマンソテー	月	ミックスピーマンソテー	人參マリネサラダ	人參マリネサラダ											
1	ゴマドレサラダ	大根とカニカマの煮物	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	ふきの二杯酢	竹の子のどり辛炒め	オクラとコーンのおろし和え	2	竹輪と昆布の炒り煮	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ	2	洋風けんちん煮	肉じゃがカレー風味	厚揚げの五目あんかけ											
5		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	チーズオムレツ	2		高野豆腐のがめ煮	ニラと豚肉の味噌炒め	2		マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮	3	さつま芋煮	小松菜のおかか和え	さつま芋の甘露煮											
日		きのこのハムのソテー	蓮根レモン漬	日		枝豆とカニカマの煮物	人參と玉子の炊き合わせ	日		コーン春雨サラダ	フルーツ寒天	日														
火				火				火				火														
1	ハッシュドビーフ	チキン南蛮	八宝菜	1	ロールキャベツ煮	海鮮チリソース炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	1	チキン南蛮	韓国風焼肉炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)															
月	ワカメの青汁サラダ	ミックスピーマンソテー		月	大豆五目煮		白菜の錦和え	月	ズッキーニとアスパラのソテー	ほうれん草とゴコンのにんにく和え	ほうれん草とゴコンのにんにく和え															
1	エノキ茸の煮浸し	チンゲン菜ともやしのナムル	ホワイトマカロニサラダ	2	ピーマンと竹の子の炒め物	二色高野の含め煮	貝と青菜の刻み炒め	2	ふろふき大根	サウザンサラダ	厚揚げの五目あんかけ															
6		洋風けんちん煮	南瓜のほっこり煮	3		炒り鶏	しつとり卵の花	3		肉じゃがカレー風味	さつま芋の甘露煮															
日		さつま芋煮	土佐酢和え(オクラ・人參・竹輪)	日		さくらげの酢の物		日		小松菜のおかか和え																
水				水				水																		
1	豆乳のロールキャベツ	ブリのおろし煮	味噌つくね	1	ブリの生姜煮	ホイコーロー	自身魚の天ぷら	1	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ															
月	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	キャベツのナムル	大根さくら漬	月	切干ゆず風味		ワカメの酢の物	月	山芋のガーリック風味	梅春雨	もやしのナムル															
1	つきこんのおかか煮	ピーマンとナスの炒め物	ひじきとじゃが芋の煮物	2	コーンとソナのサラダ	油揚げとこんにゃくの白和え	きんぴら蓮根	2	露とアサリの煮物	えのきのおろし和え	ミモザサラダ															
7		イカと野菜の煮物	ポークビーンズ	4		さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮	3		ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物															
日		牛蒡の胡麻酢和え	小松菜のおひたし	日		ほうれん草のおかか和え	小松菜のピーナッツ和え	日		チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め															
木				木				木																		
1	サバの煮付け	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	赤魚の塩麹焼き	1	鶏の唐揚げ	自身の煮付け(サメ)	煮込みハンバーグ	1	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ															
月	さつま揚げの味噌炒め	しば漬	きのこ生姜炒め	月	ワカメの明太子和え	長芋とアスパラのお浸し	人參のグラッセ	月	山芋のガーリック風味	梅春雨	もやしのナムル															
1	中華風春雨サラダ	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	肉詰めいなり	2	大根和風麻婆	竹の子と人參のおかか煮	じゃが芋とアスパラガスの味噌和え	2	露とアサリの煮物	えのきのおろし和え	ミモザサラダ															
8		野菜のバジル炒め	筍と玉子の中華風炒め	5		野菜炒め	キャベツと鶏肉の中華炒め	3		ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物															
日		ほうれん草の柚子和え	ズッキーニのみぞれしそ風味	日		切干大根と小松菜の煮物	小松菜とザーサイの炒め物	日		チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め															
金				金				金																		
1	カレイのムニエル オニオンソース	シーフードカレー	家常豆腐	1	牛肉入り野菜の甘辛煮	チキンカツ	赤魚の塩焼き	1	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ															
月	高野の炊き合わせ			月	ねぎとちくわのねた	ベベロンチーノマカロニ	ひじき煮	月	山芋のガーリック風味	梅春雨	もやしのナムル															
9	梅干	タマゴサラダ	小松菜と玉葱のツナ和え	2	牛蒡とベーコンのソテー	南瓜のいとしこ煮(30g)	ほうれん草の辛子和え	2	露とアサリの煮物	えのきのおろし和え	ミモザサラダ															
日		福神漬	鶏ゴボウ	6		チャーシュー野菜炒め	野菜のごま味噌煮	3		ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物															
土			りんごのコンポート	日		インゲンときのこの生姜風味	蓮根の梅和え	日		チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め															
1	豚肉の味噌煮込み	牛肉とインゲンの炒め物	サーモンフライ	1	サワラの味噌幽庵焼き	チキンオムレツ	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	1	豚ちり鍋風	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ															
月	ソーセージときのこのニンニク風味		ヤングコーンソテー	月	ピリ辛こんにゃく	ベジタブルソテー	味噌風味きんぴらごぼう	月	山芋のガーリック風味	梅春雨	もやしのナムル															
2	インゲンと豚肉炒め	ひじき入りだし巻き玉子	青菜炒め	2	男爵ポテトサラダ	さつま芋のパター炒め	親子煮	2	露とアサリの煮物	えのきのおろし和え	ミモザサラダ															
0		あさり&じゃが芋のピリ辛醤油仕立て	ラグツイエ	7		海鮮ビーフン炒め	ワカメとカニカマのゴマ風味	3		ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物															
日		山菜煮	柚子風味サラダ	日		きのこの白和え		日		チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め															
日				日				日																		
1	ハヤシオムレツ	サワラの煮付け	つば焼きのハンバーグ旨辛ソース掛け	1	焼き餃子	豚キムチ	海老としめじの玉子とじ(井)	1	チキン南蛮	韓国風焼肉炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)															
月	野菜のトマト炒め	二色和え	大根つぼ煮	月	サワー漬			月	ズッキーニとアスパラのソテー	ほうれん草とゴコンのにんにく和え	ほうれん草とゴコンのにんにく和え															
2	四色なます	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	南瓜煮洋風仕立て	2	漬炊ふき	だし巻き玉子	五目野菜の甘酢和え	2	ふろふき大根	サウザンサラダ	厚揚げの五目あんかけ															
1		きのこの炒り豆腐	ヘルシーチンジャオ	8		味噌田楽		3		肉じゃがカレー風味	さつま芋の甘露煮															
日		キャベツと挽肉の玉子とじ	磯わかめ	日		ほうれん草の磯辺和え		日		小松菜のおかか和え	さつま芋の甘露煮															
月				月				月																		

