

清揚苑 献立表 2025年1月

	日	月	火	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日
朝食	 <p>謹賀新年 昨年は大変お世話になりました。 本年もよろしくお願ひ申し上げます。 特別養護老人ホーム清揚苑</p>			ゆかり粥 野菜炒め すまし汁 牛乳	中華雑炊 菊菜のお浸し 味噌汁 牛乳	小豆粥 じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 カリフラワーの和え物 味噌汁 牛乳
昼食				赤飯 鯛の煮付け 紅白かまぼこ 伊達巻・黒豆煮 紅白なます 煮メ お雑煮(白味噌仕立て)	ひじきご飯 鶏ひき肉の松風焼き 天ぷら 煮メ 菊花かぶら(いくら添え) お雑煮(吸い物仕立て)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のドレッシング和え 粕汁	キーマカレー ひじきサラダ フルーツゼリー 福神漬け
おやつ				栗きんとん お茶	練り切り お茶	練り羊羹 お茶	ミニ野菜カステラ お茶
夕食				海鮮散らし寿司 炊き合わせ 吸い物	ご飯 すき焼き風煮 枝豆のおろし和え 味噌汁	ご飯 鯖の甘酢あんかけ しる菜のゴマドレ和え 味噌汁	ごまご飯 お好み焼き 大根の含め煮 すまし汁
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
朝食	わかめ粥 スクランブルエッグ みかん缶 牛乳	茶粥 いんげんの甘辛炒め 味噌汁 牛乳	七草粥 茄子のそぼろ煮 味噌汁 牛乳	えび雑炊 しる菜の辛子マヨ和え みかん缶 牛乳	若菜粥 かぶの含め煮 味噌汁 牛乳	ゆかり粥 野菜の玉子とじ 味噌汁 牛乳	そぼろ雑炊 うまい菜の和え物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 白菜のカニ和え 味噌汁	ほたてご飯 太刀魚の漬け焼き 小松菜のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン えんどうのサラダ コンソメスープ	ゆかりご飯 きつねうどん ちくわの照り煮 酢味噌和え	ご飯 赤魚の生姜煮 かしのポンドレ和え 味噌汁	中華丼 もやしのナムル 春雨スープ ザーサイ	ご飯 チキンカツ ほうれん草とリンゴのサラダ コンソメスープ
おやつ	チョコマフィン 紅茶	ストロベリーバナナコッタ コーヒー	カステラ 紅茶	ドームケーキ (こしあん) お茶	プチケーキ 紅茶	牛乳ケーキ 紅茶	ワッフル コーヒー
夕食	ご飯 白身魚のフライ スパンナー 味噌汁	ご飯 海老テリソース キャベツの中華和え 中華スープ	ご飯 豚肉の味噌炒め テンゲン菜の煮浸し すまし汁	ご飯 鯖の柚子胡椒焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 大豆入りサラダ クリームスープ	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのかにあんかけ 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌のせい いんげんのドレッシング和え かき玉汁
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝食	青菜雑炊 ひじきサラダ 洋梨缶 牛乳	梅粥 炒り玉子 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 小松菜のわさび醤油和え すまし汁 牛乳	小豆粥 かぶのコンソメ煮 パイン缶 牛乳	かに雑炊 厚揚げの甘辛炒め 味噌汁 牛乳	海苔粥 茄子のお浸し 味噌汁 牛乳	中華雑炊 じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 鯖の塩麹焼き 卵の花 すまし汁	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	麦ご飯 白身魚の山椒焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 水餃子 オクラのツナマヨ和え みかん	ご飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草のドレッシング和え 味噌汁	ご飯 コロケ盛り合わせ フラワーサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のごま焼き 大根の鯖和え 味噌汁
おやつ	ミニホットケーキ 紅茶	こしあんおはぎ (さつまいも) お茶	ブルーベリーパイ 紅茶	シュークリーム コーヒー	洋なしケーキ 紅茶	レアチーズケーキ 紅茶	やわらかおかき お茶
夕食	ご飯 肉じゃが 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と茄子の炒め煮 うまい菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 菊菜のごま和え 味噌汁	ご飯 鯿の南蛮漬け 干切煮 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き ごった煮 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 テンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 めばるの粕煮 冬瓜のサラダ すまし汁
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
朝食	ゆかり粥 スクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	若菜粥 うまい菜の信田和え 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 オクラの和え物 味噌汁 牛乳	わかめ粥 テンゲン菜のコンソメ煮 パイン缶 牛乳	みつば雑炊 キャベツのごま和え 味噌汁 牛乳	玉子雑炊 カリフラワーのおかか和え 味噌汁 牛乳	梅粥 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳
昼食	ご飯 さごしのレモン醤油焼き 小松菜の中華和え 吸い物	ご飯 チャブチエ ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 白菜のお浸し すまし汁	ご飯 ★クリームシチュー キャベツの青じそ和え キウイ	おにぎり 白湯ラーメン ごぼうのツナ和え 杏仁フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け ピーマンソテー 味噌汁	そぼろ丼 もやしのごま酢和え 味噌汁 桜漬け
おやつ	グレープゼリー コーヒー	カステラ お茶	抹茶羊羹 お茶	たい焼き (カスタード) 紅茶	どら焼き (ずんだあん) お茶	パウンドケーキ 紅茶	プリン コーヒー
夕食	ご飯 肉団子の炊き合わせ 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の親子煮 大豆ときゅうりの和え物 味噌汁	ご飯 鯖のおろし煮 菊菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 豆腐のかにあんかけ カリフラワーのゴマドレサラダ 味噌汁	ご飯 和風ポテトオープンオムレツ いんげんのなめたけ和え 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜のたれ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁	ご飯 鯿の竜田揚げ テンゲン菜のサラダ すまし汁
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
朝食	茶粥 ミニオムレツ パイン缶 牛乳	ゆかり粥 じゃが芋の煮物 味噌汁 牛乳	そぼろ雑炊 白菜のツナ和え 味噌汁 牛乳	小豆粥 野菜炒め 黄桃缶 牛乳	中華雑炊 オクラの塩昆布和え物 味噌汁 牛乳	茶粥 炒り玉子 味噌汁 牛乳	
昼食	ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 南瓜の含め煮 味噌汁	☆お誕生日メニュー☆ かき揚げ天丼 柚子風味茶碗蒸し 大根の明太マヨサラダ 赤だし	ご飯 ★煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 めばるの松前煮 金平れんこん 味噌汁	ご飯 ハマチのごま焼き 菊菜のピーナツ和え すまし汁	チキンカレー オーロラサラダ 福神漬け みかん	
おやつ	きな粉蒸しパン コーヒー	ヘーゼルナッツケーキ 紅茶	ワッフル 紅茶	ミニ野菜カステラ お茶	グレープゼリー 紅茶	小倉ケーキ お茶	
夕食	ご飯 肉豆腐 オクラのポンドレ和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩麹焼き うじき煮 味噌汁	ご飯 鯖の梅煮 うまい菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ えんどうのサラダ りんご	麦ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の葱味噌焼き かぶの和風サラダ 味噌汁	



★予定献立の為、都合により献立を変更する場合があります。