

1月 献立

2024年度 地域生活支援センターかんのん

曜日			血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える				
月	6	20	朝食			月	13	27	朝食						
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏の八幡巻き 胡麻和え フルーツ	鶏肉				白米、ごま油 油揚げ	人参、ごぼう、いんげん ほうれん草、玉ねぎ フルーツ	夕食	ご飯 味噌汁 豚肉チーズロール焼き 大根と水菜のサラダ	豚肉 ツナ缶	白米、ごま	なす、玉葱、レタス、胡瓜 大根、水菜
火	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 南瓜煮	しらす 納豆	白米、南瓜	大根、なめこ	火	14	28	朝食	パン 野菜スープ ウィンナーソーテー ジャム ブロッコリー ヨーグルト	ウィンナー ヨーグルト	白米、ジャム	キャベツ、玉葱、人参 ブロッコリー
			夕食	ご飯 すまし汁 銀鱈西京漬け焼き 白和え フルーツ	銀鱈 豆腐	白米	えのき、三つ葉、人参 しめじ、ほうれん草 フルーツ				夕食	ご飯 味噌汁 若鶏と野菜の大葉焼き 磯和え フルーツ	鶏ひき肉 豆腐	白米	人参、蓮根、筍、山芋 玉ねぎ、いんげん わかめ
水	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼうこんにゃく お浸し	鶏肉	ご飯、油揚げ	人参、ごぼう 蒟蒻 玉ねぎ、わかめ ほうれん草	水	15	29	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 きんぴらごぼう	しらす 納豆	白米、油揚げ ごま	えのき、ごぼう、人参
			夕食	ご飯 中華スープ 焼き餃子 春雨の中華和え	豚肉、ハム 鶏卵	白米 緑豆春雨	玉ねぎ、椎茸、青梗菜 キャベツ、にら、にんにく 生姜、きゅうり				夕食	ご飯 味噌汁 鰹フライ 線キャベツ 蕪のかにかまあんかけ	鰹 かにかま	白米、パン粉 小麦粉、油	かぶ、かぶ葉、なめこ 葱、キャベツ、トマト
木	9	23	朝食	パン 野菜スープ オムレツ 茹でブロッコリー ヨーグルト	鶏肉、鶏卵 ヨーグルト	パン	玉ねぎ、キャベツ、人参 ブロッコリー	木	16	30	朝食	ご飯 味噌汁 さんまのみぞれ煮 お浸し フルーツ	さんま 豆腐	白米	大根、ほうれん草 わかめ、フルーツ
			夕食	ハヤシライス パンキンサラダ フルーツポンチ	牛肉	白米、バター 小麦粉、南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ きゅうり、ミニトマト フルーツ缶				夕食	ご飯 芋煮 赤魚粕漬け焼き 小松菜お浸し	牛肉 赤魚	白米、里芋	大根、人参、しめじ 蒟蒻、小松菜
金	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろめかぶ	大豆	白米	わかめ、玉ねぎ めかぶ、人参、椎茸 ごぼう	金	17	31	朝食	ご飯 味噌汁 ひじき豆 オクラ山芋	大豆	白米、山芋 油揚げ	ひじき、人参、蒟蒻 オクラ、玉葱
			夕食	パン コンソメスープ ロールキャベツ りんごと白菜サラダ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン	ロールパン	玉ねぎ、人参、キャベツ 白菜、りんご、胡瓜 トマト缶				夕食	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 線キャベツ 南瓜の煮つけ	鶏肉	白米、油 南瓜	白菜、しめじ、キャベツ トマト
土	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き 切り干し大根煮	鶏卵	白米、油揚げ	玉ねぎ、わかめ、椎茸 切り干し大根、人参	土	18	18	朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根煮 浸し豆	大豆	白米、油揚げ	切り干し大根、人参 椎茸、えのき、わかめ
			夕食	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 蓮根きんぴら	鯖 豆腐	白米	三つ葉、れんこん 人参、蒟蒻、椎茸 絹さや、生姜				夕食	ご飯 おでん お浸し フルーツ	鶏卵、ちくわ いわし さつま揚げ	白米	大根、蒟蒻、昆布、人参 ほうれん草、フルーツ
日	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 うの花 さつま芋煮	おから	白米、さつま芋 油揚げ	蒟蒻、人参、椎茸、葱 わかめ、玉葱	日	19	19	朝食	パン 野菜スープ ミートボール チーズ ほうれん草ソテー	鶏ひき肉 チーズ ベーコン	ロールパン 油	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン
			夕食								夕食				

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

* 1/13(月)は祝日メニュー 夕食:ドライカレー、ミネストローネスープ、フルーツ

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません