

献立表

令和3年1月の献立

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日							
18				19				6・20				7・21				8・22				9・23							
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期					
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】リゾット 【後期】ハヤシライス	米 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	うどん ささみ 人参 ほうれん草				
ささみペースト	ささみ	ささみの煮物	ささみ 大根 人参	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の野菜煮	白身魚 玉葱 人参	豆腐ペースト	絹豆腐	チンゲン菜 サラダ	チンゲン菜 人参	白身魚ペースト	白身魚	白身魚のくたくた煮	白身魚 じゃが芋 人参	ささみペースト	ささみ	鶏ミンチの煮物	鶏ミンチ 玉葱 人参	ささみペースト	ささみ	オレンジ					
白菜ペースト	白菜	ほうれん草 の和え物	ほうれん草 人参	ブロッコリペースト	ブロッコリー	キャベツの和え物	キャベツ 人参	人参ペースト	人参			小松菜ペースト	小松菜	かぶ サラダ	かぶ 人参	ブロッコリーペースト	ブロッコリー	ブロッコリー サラダ	ブロッコリー パプリカ	ほうれん草ペースト	ほうれん草						
★さつま芋スティック		さつま芋		【中期】 ★野菜のおじや		米 玉葱 人参		【中期】 ★パン粥		強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト		米粉せんべい					【後期】 ★おかかおにぎり		米 かつお節		【後期】 ★プレーンパン		強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト		★コロコロじゃが芋	じゃが芋	クッキー
25				12・26				13・27				14・28				29				16・30							
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期					
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】和風雑炊 【後期】和風丼	米 絹豆腐 玉葱 人参	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草				
ささみペースト	ささみ	ささみの野菜煮	ささみ 玉葱 グリーンピース	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の煮物	白身魚 キャベツ 人参	ささみペースト	ささみ	ささみの野菜煮	ささみ 玉葱 人参	豆腐ペースト	絹豆腐	ほうれん草 の和え物	ほうれん草 パプリカ	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の煮物	白身魚 玉葱 グリーンピース	豆腐ペースト	絹豆腐	バナナ					
さつま芋ペースト	さつま芋	かぶ 和え物	かぶ 人参	キャベツペースト	キャベツ	もやし の和え物	もやし 人参	人参ペースト	人参	胡瓜 サラダ	胡瓜 人参	南瓜ペースト	南瓜	もやし スープ	もやし 人参	白菜ペースト	白菜	人参の 和え物	人参 白菜	人参ペースト	人参						
		野菜汁	人参 玉葱			しめじ汁	しめじ			小松菜ス ープ	小松菜 もやし							玉葱スープ	玉葱								
【中期】 ★きなこおじや		米 きなこ		★リンゴ蒸しパン		リンゴ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 三温糖 (後期のみ)		★オレンジゼリー			オレンジ 粉寒天 三温糖 (後期のみ)	★南瓜ケーキ			南瓜 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖 (後期のみ)	ビスケット				米粉せんべい							
【後期】 ★きなこおにぎり		米 きなこ 三温糖																									

※献立は都合により変更する場合があります。
※★マークは手作りおやつです。
※後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供します。
※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでいただきます。

1月5日(火) 新年初寄会

- 【初期】・つぶし粥…米 ・ささみペースト…ささみ ・ほうれん草ペースト…ほうれん草
【中期】・雑炊…米、ささみ、ほうれん草、大根、金時人参、小芋 【後期】・お雑煮風丼…米、ささみ、ほうれん草、大根、金時人参、小芋

1月15日(金) お誕生感謝会

- 【初期】・つぶし粥…米 ・白身魚ペースト…白身魚 ・人参ペースト…人参
【中期】・お粥…米 【後期】・軟飯…米
・白身魚の野菜煮…白身魚、玉葱、人参
・彩りサラダ…さつま芋、胡瓜、パプリカ
・野菜スープ…ほうれん草、玉葱

おやつ
★あずき粥…米、小豆、三温糖(後期のみ)

★1月 旬の食材★

かぶ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜
大根 ぶり みかん

