

令和5年1月の献立

献立表

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | | |
|------------|-----|---------------------|------------------------|---------|-------|------------------|-------------------|----------------|------------|------------------------|---|---------|--------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|----------|------------------|--|-----------|-------------------------------------|----------------|---------------------------|--|--|
| 16・30 | | | | 17・31 | | | | 18 | | | | 19 | | | | 6 | | | | 7・21 | | | | | |
| 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】和風雑炊 【後期】和風丼 | 米 絹豆腐 人参 白菜 ピーマン | 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】お粥 【後期】軟飯 | 米 | つぶし粥 | 米 | ぐつぐつ 煮込みうどん | うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草 | | |
| 豆腐ペースト | 絹豆腐 | かぶのおひたし | かぶ 人参 | 白身魚ペースト | 白身魚 | 白身魚の くたくた煮 | 白身魚 大根 人参 | ささみペースト | ささみ | ささみの やわらか煮 | ささみ 玉葱 ピーマン | 豆腐ペースト | 絹豆腐 | 豆腐の 野菜煮 | 絹豆腐 玉葱 人参 | ささみペースト | ささみ | ささみの やわらか煮 | ささみ じゃが芋 人参 | 豆腐ペースト | 絹豆腐 | オレンジ | | | |
| 白菜ペースト | 白菜 | 野菜スープ | 玉葱 人参 | 人参ペースト | 人参 | ほうれん草 おひたし | ほうれん草 もやし | 大根ペースト | 大根 | 大根 サラダ | 大根 小松菜 | 胡瓜ペースト | 胡瓜 | 白菜の おひたし | 白菜 胡瓜 | じゃが芋ペースト | じゃが芋 | ブロッコリー サラダ | ブロッコリー 大根 | ほうれん草ペースト | ほうれん草 | | | | |
| みかん | | | | ★人参ケーキ | | | | 【中期】 ★野菜おじや | 米 玉葱 人参 | ★じゃが芋スティック | | | | じゃが芋 | ★ほうれん草蒸しパン | | | | ほうれん草 塩 小麦粉 ベーキング パウダー 三温糖 (後期) | せんべい | | | | | |
| 23 | | | | 10・24 | | | | 11・25 | | | | 12・26 | | | | 13・27 | | | | 14・28 | | | | | |
| 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 人参 玉葱 じゃが芋 グリーンピース ケチャップ (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 | ぐつぐつ 煮込みうどん | うどん ささみ 人参 ほうれん草 | | |
| ささみペースト | ささみ | 鶏の やわらか煮 | ささみ 人参 玉葱 | 豆腐ペースト | 絹豆腐 | 豆腐の 野菜煮 | 絹豆腐 ピーマン 玉葱 | ささみペースト | ささみ | キャベツ サラダ | キャベツ 人参 | 白身魚ペースト | 白身魚 | 白身魚の くたくた煮 | 白身魚 ほうれん草 玉葱 | 豆腐ペースト | 絹豆腐 | 豆腐の やわらか煮 | 絹豆腐 じゃが芋 人参 | ささみペースト | ささみ | バナナ | | | |
| 人参ペースト | 人参 | スティック サラダ | 人参 胡瓜 | 大根ペースト | 大根 | ポテト サラダ | じゃが芋 人参 | キャベツペースト | キャベツ | | | 人参ペースト | 人参 | 白菜の おひたし | 白菜 玉葱 | じゃが芋ペースト | じゃが芋 | 大根 サラダ | 胡瓜 大根 | 人参ペースト | 人参 | | | | |
| | | 野菜 スープ | かぶ ブロッコリー | | | 野菜 スープ | 玉葱 大根 | | | | | | | 【中期】 野菜汁 【後期】 味噌汁 | 里芋 人参 味噌 (後期) | | | オニオン スープ | 玉葱 | | | | | | |
| ★りんごのコンポート | | | | りんご | ウエハース | | | | バナナ | | | | 【中期】 ★パン粥 | 強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト | 【後期】 ★プレーンパン | 強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト | ★オレンジケーキ | | | | オレンジ 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖 (後期) | ビスケット | | | |

※献立は都合により変更する場合があります。

※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。

※★マークは手作りおやつです。

※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでいきます。

【1月5日(金) 新年初寄り会】

【初期】・つぶし粥…米 ・豆腐ペースト…絹豆腐 ・人参ペースト…人参

【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20日(金) お誕生感謝会】

【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】・お粥…米 【後期】・軟飯…米

・白身魚のやわらか煮…白身魚・ほうれん草・人参

・ポテト サラダ…じゃが芋・パプリカ

・白菜のすまし汁…白菜・人参

★おやつ

・小豆粥…米・小豆

★1月 旬の食材★

白菜 大根 かぶ ブロッコリー

ほうれん草 里芋 蓮根 ごぼう 鱈

みかん

