

月間献立表 令和2年1月

特別養護老人ホーム 新橋さくらの園

		2020年1月1日(水)	2020年1月2日(木)	2020年1月3日(金)	2020年1月4日(土)	2020年1月5日(日)		
朝食		迎春寿粥 <small>(かまぼこ、梅干、とびっこ、青葱)</small> 盛り合わせ <small>(鰯昆布巻き、大根ゆず風味、かぼちゃのそぼろ煮)</small> 牛乳	米飯 金目鯛の煮つけ 伊達巻 だいこんなます 吸い物 牛乳	フレンチトースト クリームシチュー フルーツヨーグルト	米飯 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 大根としその実の漬け物 味噌汁 ジュース	米飯 ちくわと昆布の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え ぶぶ漬け 味噌汁 カフェオレ		
	B S	 <p>1月の予定 1~2日 朝、昼食 おせち料理 7日 朝食 七草がゆ 1月はさくらCaféお休みです。</p>		釜めし風井 茶碗蒸し お新香盛り合わせ 吸い物	米飯 エビフライ かにクリームコロッケ スパゲティーサラダ はちみつレモンゼリー コンソメスープ	米飯 きつねとろろうどん だいこんと豚肉の味噌炒め フルーツ (みかん) ごま豆腐 きゅうりと長芋の和え物 吸い物		
夕食	B S		米飯 ハンバーグトマトソース フルーツサラダ ピクルス コンソメスープ	米飯 姫鯛かす漬け焼き 豆腐チャンプルー キャベツのサラダ 味噌汁	米飯 かに玉甘酢あん もち米シュウマイ <small>白菜ときゅうりのゆかり和え</small> 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き 回鍋肉 京芋の煮物 小松菜のくるみ和え 吸い物	米飯 豚肉の生姜焼き 金目鯛の煮つけ かぼちゃのいとこ煮 白菜の千切りサラダ 吸い物	
		2020年1月6日(月)	2020年1月7日(火)	2020年1月8日(水)	2020年1月9日(木)	2020年1月10日(金)	2020年1月11日(土)	2020年1月12日(日)
朝食		米飯 厚揚げの生姜煮 さつまいものそぼろ煮 ぶぶ漬け 味噌汁 ジュース	七草粥 厚焼き玉子 昆布白菜漬け 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム <small>根菜とベーコンのクリーム煮</small> ロースハム 野菜サラダ コーンスープ 牛乳	米飯 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん 味噌汁 牛乳	米飯 焼き鯖 切昆布と油揚げの煮物 大根としその実漬け 味噌汁 牛乳	菓子パン ミネストローネ フルーツヨーグルト	米飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 柴漬け 味噌汁 牛乳
	B S	米飯 ホキのもろみ焼き 肉じゃが いんげん胡麻和え かぶの甘酢 味噌汁	米飯 鶏肉の旨塩焼き <small>カラスガレイのうに乗せ酒蒸し</small> 切り干し大根煮 浅漬け 味噌汁	米飯 あなごの柳川風 鶏肉和風きのこあん ふきの土佐煮 <small>春菊と大根のおかか和え</small> 味噌汁	いなりずし <small>きゃべつ茶巾の豆乳あん</small> <small>海老アボカドマヨネーズ和え</small> 味噌汁	米飯 いか天バーグ和風あん <small>チキンステーキピリ辛ソース</small> ツナの和え物 きゃべつ炒め 吸い物	菜飯 おでん 白菜と春菊のゆずポン酢 フルーツ (みかん)	米飯 ポークステーキアブルソース 鯖の味噌煮 かぶのサラダ キウィゼリー コンソメスープ
夕食	B S	米飯 チキンカツ あおひらすの野菜むし カニサラダ 金時煮豆 吸い物	米飯 はまちのゆずみそ焼き 四元豚ロースのゆず味噌 なすのおひたし たくあんのしその実漬け 味噌汁	米飯 豚しゃぶ さけの塩焼きおろしポン酢 ずんだまんじゅう 菜の花の辛し和え 味噌汁	米飯 酢鶏 かれいのチリソース煮 もやしと赤ピーマンのナムル 三色しゅうまい 中華スープ	米飯 シルバーの柚庵焼き 豚肉芋煮風 揚げ出し豆腐のおろし添え 小松菜のくるみ和え 味噌汁	米飯 スペイン風オムレツ すずきの南部焼き マカロニスープ煮 コールスローサラダ 吸い物	米飯 たちうお山椒焼き 豆腐ハンバーグおろしソース 白菜と油揚げの煮ひたし わかめときゅうりの酢の物 吸い物
	朝食		米飯 ちくわと昆布の炒り煮 ほうれん草のおひたし ぶぶ漬け 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム 野菜とマカロニのコンソメ煮 とうもろこしと豆のチリソース コーンスープ 牛乳 牛乳	米飯 肉団子の照り焼き おからサラダ 大根としその実の漬け物 味噌汁 牛乳	米飯 納豆 ちくわとピーマンの炒り煮 たくあん 味噌汁 牛乳	米飯 肉詰めいなりと青梗菜の炊合せ 根菜入りつくね 青梗菜としいたけの炒め煮 柴漬け 味噌汁 牛乳	米飯 鶏肉といんげんの煮物 ブロッコリーの胡麻和え すぐき 味噌汁 牛乳
昼食	B S	米飯 牛皿 さけの味噌バター焼き <small>ベーコンとほうれん草のソテー</small> リンゴゼリー 吸い物	米飯 すずきの南蛮漬け ゆで豚 なすと人参の甘辛 ごぼうサラダ 味噌汁	麦飯 鶏肉の塩こうじ焼き 秋刀魚のかば焼き とろろ なすのあんかけ 味噌汁	米飯 まぐろかつ&えびかつ <small>鶏の照り焼きマーメイド風味</small> きんぴらごぼう 白菜の和え物 吸い物	チャーシュー麺 海老海鮮餃子 みかん	あさりごはん 鯖の塩焼き 千草たまご なすの田楽 いんげん和え物 吸い物	ハヤシライス 米飯 かじきのフリッター かぶのゆず和え コンポート (黄桃缶) コンソメスープ
	B S	米飯 かれいの蒸し野菜かけ 豚肉蒸し焼きタルタルソース かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ 吸い物	米飯 八宝菜 鯖の葱マヨネーズ焼き しゅうまい 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 鯖のみりんしょうゆ焼き 手ごねつくね焼き たまごときのこのソテー 菜の花とかにかまの和え物 吸い物	米飯 焼肉 ぶり大根 卵の花サラダ 辣白菜 吸い物	米飯 鯖の味噌漬け焼き 鶏肉のバーベキュー焼き じゃがいもの煮物 キャベツの胡麻和え 吸い物	米飯 すき焼き風煮 たらの雪中焼き 大根田舎煮 菜の花の辛子和え 吸い物	米飯 赤魚煮つけ 和風ポトフ ビーフソテー <small>青梗菜ときくらえびの和え物</small> 吸い物
		2020年1月20日(月)	2020年1月21日(火)	2020年1月22日(水)	2020年1月23日(木)	2020年1月24日(金)	2020年1月25日(土)	2020年1月26日(日)

朝食	米飯 厚焼玉子 さつま揚げの煮物 柴漬け 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム オムレツ&温野菜 マカロニのトマト仕立て ロースハム コーンスープ 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ 白菜と春雨の煮物 大根としその実の漬け物 味噌汁 牛乳	米飯 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん 味噌汁 牛乳	米飯 根菜入りつくね 青梗菜としいたけの炒め煮 ぶぶ漬け 味噌汁 牛乳	サンドイッチ ミネストローネ フルーツヨーグルト	米飯 大根と里芋のそぼろあん おからごぼう すぐき 味噌汁 牛乳	
昼食	B 鮭ちらし 寄せ湯葉けんちんあんかけ	米飯 ヒレカツ	米飯 鶏肉のゆず塩焼き	米飯 赤魚しぐれ煮	米飯 ハンバーグきのこトマトソース	米飯 天ぷら	米飯 豚肉の柳川煮	
	S いんげんとかにかまの和え物 吸い物	鯉フライ 白菜とかまぼこの和え物 キウイゼリー 味噌汁	すずきの昆布蒸しぎんあん きのごチャンプルー フルーツ(バナナ) 粕汁	豚肉の生姜焼き 大豆五目煮 昆布佃煮とべつたら漬け 吸い物	めかじきのきのこあんかけ ほうれんそうとコーンのソテー きゅうりとしらすの梅和え コンソメスープ	白菜のしそ漬け 水ようかん 吸い物	メルルーサのピカタ 切り昆布の煮物 なます 吸い物	
夕食	B 手ごねハンバーグ	米飯 鯖の照り焼き	米飯 白身魚のムニエルクリームソース	米飯 親子煮	米飯 あじの香味やき	米飯 肉豆腐	米飯 かれいの磯辺揚げ	
	S シルバーのマヨネーズ焼き 芽キャベツのコンソメ煮 キウイゼリー コンソメスープ	家常豆腐 大根のきんぴら煮 もずく酢かにかまあえ 味噌汁	豚肉のハニーマスタードソース キャベツとパインのサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	たらゆずみそ焼き 小松菜とはんぺんの炒め ひじきの白和え 吸い物	鶏肉きじ焼き 中華風炒り卵 春菊と大根のナムル 中華スープ	かれいのバターしょうゆ焼き なすの揚げ出し やわらかれんこんマリネ 味噌汁	家常豆腐 里芋のゆず風味煮 キャベツとホタテの和え物 吸い物	
		2020年1月27日(月)	2020年1月28日(火)	2020年1月29日(水)	2020年1月30日(木)	2020年1月31日(金)	 <p>今年新しい元号になる、来年はオリンピックだなどと言っているうちに、2019年も終わりに近づいています。</p> <p>今年もいろいろな行事食やユニット調理を行ってきましたが、来年もまた、入居の皆様に安全に美味しく、楽しい食事を提供できるよう、食事で季節を感じていただけるよう、工夫してしていきたいと思っています。</p> <p>来年もよろしくお願いいたします。</p>	
朝食	米飯 厚焼玉子 ピーマンとじゃこのくたくた 金時豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム ウィンナー オムレツ 野菜サラダ コーンスープ 牛乳	米飯 肉詰めいなりと青梗菜の炊合せ 茎わかめのさっぱり和え 大根としその実の漬け物 味噌汁 牛乳	米飯 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 たくあん 味噌汁 牛乳	米飯 肉団子の照り焼き おくらと長芋の和え物 ぶぶ漬け 味噌汁 牛乳			
昼食	B 鴨団子南蛮うどん 青菜と厚揚げの炒め	米飯 ぶりの生姜焼き	米飯 牛肉トマト煮	米飯 エビのチリソース煮	米飯 コロッケ			
	S 杏仁豆腐	厚揚げのごま味噌煮 さつま揚げと切り干し大根煮 キャベツのおひたし 吸い物	えびのグラタン 和風ガドガドサラダ なすの田舎煮 コンソメスープ	和風ハンバーグ 春雨の中華風酢の物 フルーツ(バナナ) 中華スープ	かれいのチーズフライ ツナサラダ かぶと油揚げの煮物 味噌汁			
夕食	B たちうお西京焼き山椒風味	米飯 麻婆なす	米飯 鮭のガーリックソテー	米飯 チキンクリームシチュー	米飯 鯖の変わりみそ焼き			
	S 鶏肉和風きのこソース じゃがいも煮ころがし 春雨ときゅうりの酢の物 吸い物	かぼちゃきんとんフルーツ添え 春菊おひたし 中華スープ	鶏肉の照り焼き 小松菜ともやしのおひたし 大豆の五目煮 味噌汁	人参サラダ ゆず風味フルーチェ	鶏肉の卵衣焼き いんげんの炒め物 ゆかりあえ 吸い物			

ユニット調理

11月、12月前半のユニット調理。

11月は、7東でおでんです。

入居の皆さんに、好きなおでん種を聞いたところ、ちくわぶとだいこんという声が多く、さすが関東です。

ごはんは筍とふきのごはん。温かいおでん種はやわらかいので、おいしいの声が多く聞かれました。

12月前半は、6西でケンタッキーフライドチキンのようなフライドチキンとビスケットをとのリクエストで、手羽元を使ってフライドチキン、ビスケットは作り方を調べて初挑戦です。

クリスマスカラーを意識して彩り豊かに仕上げました。

みなさん、手づかみでかぶりついていました。

後半は7西と8西で煮込み料理を作ります。



