

献立一覧表

2021年 1月 [高槻けやきの郷 一般]

2020/12/7作成

						1 (金)		2 (土)		3 (日)			
朝食						かに雑炊 祝い肴 ・伊達巻 ・紅白かまぼこ ・菜の花の生姜醤油和え 雑煮(すまし・餅なし)		◎洋定食 丸ロール じゃが芋のそぼろ炒め りんごゼリー 低脂肪乳		◎和定食 芋粥 はんぺんの炒り煮 メロンゼリー 低脂肪乳			
昼食						◎おせち 赤飯 口取り 揚げ物 焼き物 炊き合わせ お雑煮(白みそ仕立)		山かけねぎとろ井 卵の花 ほうれん草の錦糸かけ 大根の赤出汁		ごはん ミックスフライ スパゲティソテー ブロッコリーのマリネ コンソメスープ			
夕食						ごはん すき焼き(温泉卵) ピーマンとじゃこの炒め物 もずく酢 花麩のすまし汁		ごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう アスパラの和え物 ゆばのすまし汁		ごはん 赤魚の淡雪煮し かぼちゃの煮物 しろ菜となめ茸の和え物 豆腐のみそ汁			
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)	
朝食	◎和定食 青菜粥 肉団子・炒め物 メロンゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レズ'ド'ッ スクランブルエッグ ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 ゆかり粥 がんと煮物 りんごゼリー 低脂肪乳	◎七草粥 七草粥 じゃが芋とツナの炒め煮 ぶどう缶 低脂肪乳	◎和定食 中華粥 しろ菜の炒り煮 オレンジゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 いちご食パン チンゲン菜のクリーム煮 ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 卵粥 はんぺんの炒り煮 メロンゼリー 低脂肪乳						
昼食	ごはん ぶりの煮付け かぶの銀あん 白菜とあさりの和え物 粕汁	ごはん カレーライス らっきょ・福神漬け シーザーサラダ グレープゼリー	ごはん さわらの柚庵焼き ひじきの炒め煮 そら豆の白和え そうめんのみそ汁	ごはん エビのチリソース シューマイ ナムル かぶの中華スープ	ごはん ふわふわ豆腐の煮物 茄子の田楽 春雨の酢の物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉のソテー・ステーキソース アスパラの炒め物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ぜんまいの炒め煮 春菊の錦糸かけ オクラのすまし汁						
夕食	ごはん 千草焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のポン酢和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん さばの南部焼き うまい菜の炒め煮 切干大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豚肉のしくれ煮 カリフラワーの炒め物 小松菜と白菜のお浸し 麩のすまし汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツとじゃこの炒め物 いんげんのピーナツ和え 豆腐のみそ汁	ごはん 白身魚のねぎソース ブロッコリーのコンソメ煮 和風サラダ コーンスープ	ごはん 菜めし(小) おかめそば 竹輪のカレー風味炒め 白菜のごま和え	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 杏仁豆腐 コンソメスープ						
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)		17 (日)	
朝食	◎和定食 梅粥・備蓄食 白菜としんじょの煮浸し グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 クリームエスカルゴ じゃが芋とツナの炒め煮 りんごゼリー 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 うまい菜の煮浸し ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 レズ'ド'ッ チンゲン菜とソーセージのソテー アセロラゼリー 低脂肪乳	◎小正月 小豆粥 豆乳五彩蒸の照り焼き グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール(大) スクランブルエッグ マンゴー缶 低脂肪乳	◎和定食 青菜粥 茄子のそぼろ炒め ヨーグルト 低脂肪乳						
昼食	◎天ぶらの日 ごはん 天ぶら そら豆の卵とじ うまい菜の和え物 うずまき麩の赤出汁	ごはん 白身魚の酒蒸し いんげんの炒め物 しろ菜の辛子和え ゆばのすまし汁	ごはん マーポ豆腐 大学芋 白菜と水菜のおかか和え 玉ねぎの中華スープ	ごはん さばの煮付け いんげんの塩昆布炒め オレンジ 麩のみそ汁	ごはん ぶりのしょうゆ桜焼き ソーセージのカレー風味炒め ほうれん草となめ茸の和え物 そうめんのみそ汁	ごはん 鶏肉のおろし煮 ソーセージのカレー風味炒め ほうれん草となめ茸の和え物 そうめんのみそ汁	ごはん 茹で豚の薬味ダレ 炒めビーフン 人参の中華和え ゆばの中華スープ						
夕食	ごはん 豚肉とニラの炒め物 里芋の粕煮 もずく酢 あさりのすまし汁	ごはん 牛しゃぶ(温) いわし団子の生姜煮 ブロッコリーのピーナツ和え なめこのみそ汁	ごはん さわらの梅香焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し そうめんのすまし汁	ごはん 豚肉のグリル・ジンジャーソース 明太スパソテー シーザーサラダ たまごスープ	◎いいごはん はたての炊き込みご飯 牛肉のしくれ煮 茶碗蒸し 白菜のかおり和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん タラの粕漬焼き 煮豆 ブロッコリーのごま和え はんぺんのすまし汁	ごはん あじの煮付け 高野豆腐の含め煮 レタスサラダ 玉ねぎのみそ汁						
18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)		24 (日)	
朝食	◎和定食 鮭雑炊 カリフラワーの和風炒め りんごゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 抹茶食パン ほうれん草のクリーム煮 りんごゼリー 低脂肪乳	◎和定食 芋粥 かんの777豆腐と白菜の煮物 和みゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 丸ロール チンゲン菜とソーセージのソテー ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 五目粥 がんと煮物 グレープゼリー 低脂肪乳	◎洋定食 レズ'ド'ッ スクランブルエッグ スクランブルエッグ みかん缶 低脂肪乳	◎和定食 鶏雑炊 うまい菜の炒り煮 りんごゼリー 低脂肪乳						
昼食	ごはん さわらのピーナツ焼き 卵の花 うまい菜の和え物 なめこのみそ汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜の炒め物 春雨の和え物 うずまき麩のみそ汁	ごはん さばの塩焼き しる菜の煮浸し 和風サラダ ゆばのすまし汁	ごはん カレーライス らっきょ・福神漬け シーフードマリネ プリン	ごはん カレーライス らっきょ・福神漬け シーフードマリネ プリン	ごはん あじの山椒煮 レンコンの炒り煮 うまい菜の錦糸かけ 花麩のすまし汁	ごはん あじの山椒煮 ぜんまいの炒め煮 胡瓜の和え物 とろろ昆布のすまし汁	ごはん 肉豆腐 茄子の揚げ煮 ほうれん草のお浸し そうめんのすまし汁					
夕食	ごはん おでん ピーマンの炒め物 白菜のポン酢和え あさりのすまし汁	ごはん カレイのバター醤油焼き かぼちゃの含め煮 春菊の白和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん ゆかりご飯(小) 根菜煮込みうどん(味噌) 玉子焼き ブロッコリーのドレッシング和え	ごはん 赤魚の煮付け 豆腐ステーキ もやしのピーナツ和え そうめんのみそ汁	ごはん 白身魚の焼き浸し かくりムコロッケ 豆苗とハムの和え物 なめこのみそ汁	ごはん 肉団子の甘酢あん やわらか焼き餃子 チンゲン菜の和え物 ゆばの中華スープ	ごはん さわらのカレーあん 里芋の含め煮 白菜の漬付け 麩のみそ汁						
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)		31 (日)	
朝食	◎和定食 卵粥 豆乳五彩蒸の照り焼き ヨーグルト 低脂肪乳	◎洋定食 イエローロール(大) カリフラワーのクリーム煮 オレンジゼリー 低脂肪乳	◎和定食 梅粥・備蓄食 しろ菜の炒り煮 低脂肪乳 メロンゼリー	◎洋定食 チョコ食パン チンゲン菜とソーセージのソテー グレープゼリー 低脂肪乳	◎和定食 雑炊(帆立風味) 茄子のそぼろ炒め マンゴー缶 低脂肪乳	◎洋定食 レズ'ド'ッ ブロッコリーのマスタード炒め ヨーグルト 低脂肪乳	◎和定食 鶏焼き・和え物 りんごゼリー 低脂肪乳						
昼食	てんむす風ごはん タラの明太トロ焼き 大根の唐揚げ チンゲン菜とひじきの白和え ゆばのすまし汁	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め スパゲティナポリタン キウイ コーンスープ	ごはん ぶりの照り焼き ふるふき大根 ほうれん草の辛子和え 里芋のすまし汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き はんぺんのかわり揚げ キャベツの華風和え そうめんのみそ汁	ごはん カレイの和風あんかけ 高野豆腐の含め煮 うまい菜の生姜醤油和え かぶのみそ汁	ごはん お好み焼き(豚) ふんわり天のあんかけ 春雨の酢の物 しろ菜のみそ汁	ごはん ハンバーグ・デミグラスソース チンゲン菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ						
夕食	ごはん 鶏肉の五目炒め 野菜つみれの煮物 春雨の和え物 えのきのみそ汁	ごはん さばの煮付け うまい菜の煮浸し ごま豆腐 玉ねぎのみそ汁	ごはん ふくさ卵 白菜の香味炒め かぼちゃサラダ なめこのみそ汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き さつま芋のクリーム煮 ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ	ごはん 肉じゃが じゃことひじきの甘辛煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 えのきのみそ汁	ごはん さわらの粕漬焼き 切干大根の炒め煮 小松菜とあさりの和え物 とろろ昆布のすまし汁	ごはん あんこうのちり蒸し レンコンのあおさ炒め みかん うずまき麩のみそ汁						

*都合により献立を変更することがあります。