

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

| 区分 | 1月2日(月)  | 1月3日(火)          | 1月4日(水)   | 1月5日(木)        | 1月6日(金)         | 1月7日(土)   | 1月8日(日)   |
|----|----------|------------------|-----------|----------------|-----------------|-----------|-----------|
| 朝食 | 雑煮       | 雑煮               | ご飯        | ご飯             | ご飯              | 七草粥       | ご飯        |
|    | エビ塩焼     | 栗きんとん            | オムレツ      | 野菜炒め           | 刻み昆布と<br>がんもの煮物 | 薬味盛合わせ    | あじ味噌漬焼き   |
|    | 昆布巻      | スモークサーモン<br>のマリネ | ツナサラダ     | 納豆             | ゴマドレッシング<br>和え  | フルーツ      | ピーナッツ和え   |
|    | 甘酢漬け     | ピーナッツ和え          | ふりかけ      | みそ汁            | ふりかけ            | 牛乳        | のり佃煮      |
|    | 伊達巻      | 田作り              | みそ汁       | 牛乳             | みそ汁             |           | みそ汁       |
|    | ふき白煮     | 冷やしトマト           | 牛乳        |                | 牛乳              |           | 牛乳        |
|    | ごぼうゴマ和え  | 松前漬              |           |                |                 |           |           |
| 昼食 | ご飯       | しめじご飯            | えびピラフ     | ご飯             | あんかけ焼きそば        | ご飯        | ご飯        |
|    | ビーフシチュー  | 白身魚の三色揚げ         | かんぴょうゴマ炒め | 豚肉の生姜炒め        | いかリングフライ        | かじき和風ムニエル | 豆腐の五目あんかけ |
|    | 豆腐サラダ    | 大根おろし            | ゆず昆布和え    | おでん            | 牛乳寒天<br>フルーツソース | ひじきサラダ    | 切干し大根の煮物  |
|    | マヨネーズ和え  | 和え物              | 杏仁豆腐      | ほうれん草の<br>ごまあえ |                 | 中華スープ     | もずく酢      |
|    | ヨーグルト    | ヨーグルト            |           | フルーツ           |                 | わらび餅風     | フルーツ      |
| 夕食 | 五穀ごはん    | 麦ごはん             | 五穀ごはん     | 五穀ごはん          | 麦ごはん            | 五穀ごはん     | 五穀ごはん     |
|    | ぶり照り焼き   | 筑前煮              | サケ照り焼き    | 豆腐のハンバーグ       | 鶏肉の南部焼き         | 白菜の重ね蒸し   | 鶏肉から揚げ    |
|    | 茶わん蒸し    | ミモザサラダ           | 麻婆春雨風     | さつま芋サラダ        | とろろ芋            | にら炒め      | かぶあんかけ    |
|    | 切干大根の酢の物 | 揚げだし豆腐           | 豆腐サラダ     | ずいきの煮物         | 磯辺和え            | 和え物       | ゴマ和え      |
|    | フルーツ     | とろろ芋             | すまし汁      | みそ汁            | 味噌けんちん汁         | みそ汁       | みそ汁       |

※治療食は一部メニューが変更になります。ご了承ください。

