

予定献立表

厨知-12-38-2

特別養護老人ホーム知多

令和8年1月1日～令和8年1月7日

	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)
朝 食	赤 飯 お吸い物 おせち(朝) 栗きんとん	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉ねぎ、わかめ) ひじきの煮物 じゃがいもの初春あえ(梅) ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、玉葱) れんこんと昆布の煮物 とろろ もろみ風味噌 牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜、麩) お魚豆腐の煮物 さつまいもの白和え(朝食用) のりつくだ煮 牛乳	ご飯 みそ汁(とうがん、葱) 長芋とほたての煮物 青菜と昆布のおひたし(朝食用) 鯛味噌 牛乳	ご飯 みそ汁(大根、玉葱) 金平れんこん オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳	七草粥 みそ汁(舞茸、油揚げ) うの花炒り ブロッコリーのごま和え 漬物 牛乳
昼 食	お雑煮 鶏肉の八幡巻き 伊達巻 エビのうま煮 柿なます 花れんこん 煮しめ 数の子 昆布巻き さわらの西京焼 和菓子	ご飯 メンチカツ&オニオンリング 華風炒め ブロッコリーのマネズ和え みそ汁(とうがん、葱)	ご飯 松風焼 和風スパンテー ほうれん草のわさび和え 清汁	ご飯 赤魚粕漬焼き とうがんのカニカマあんかけ オニオンサラダ 清汁	ピラフ クリームシチュー キャベツのソテー アスパラのツナ和え	あんかけにゅうめん 炒り豆腐 春菊のピーナッツ和え	親子丼 もやしのコンソメソテー 小松菜のわさび和え みそ汁(さつまいも、あさつき)
間 食		フルーツ缶	レモンゼリー	フルーチェ	グレープゼリー	コーヒーゼリー	ミルクプリン
夕 食	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜とベーコンの炒め物 オクラの生姜和え	ご飯 豚肉となすの甘酢炒め チンゲン菜とちくわの炒り煮 ふきのお浸し	ご飯 さばの香味焼 かぶの煮物 玉ねぎのドレッシング和え	ご飯 豚のバターしょうゆ焼き 金平ごぼう マカロニサラダ	ご飯 ほっけの照り焼き 野菜とつみれの煮物 枝豆とえびの和え物	ご飯 牛肉とピーマンの焼肉風炒め じゃが芋のうま煮 ほうれん草のレモンしょうゆ和え	ご飯 ぶりの生姜煮 野菜ソテー 筍のゆず胡椒和え

予定献立表

厨知-12-38-2

特別養護老人ホーム知多

令和8年1月8日～令和8年1月14日

	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)
朝食	ご飯 みそ汁(とうがん、葱) ひじきの煮物 水菜とえのきの梅おかか和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草、油揚げ) かぼちやのそぼろ煮 いんげんの生姜和え もろみ風味噌 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボールのケチャップソテー キャベツの彩酢物(朝食用) いちごジャム 牛乳	ご飯 みそ汁(里芋、あさつき) 金平ごぼう 大根のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(えのき、葱) スクランブルエッグ カリフラワーのごま和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃがいも、油揚げ) かにつみれの煮物 ふきのお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(舞茸、わかめ) ひじきの煮物 オクラのポン酢風味 漬物 牛乳
昼食	ご飯 さばの竜田揚げ 白菜とえびの炒め煮 きゅうりの酢の物 粕汁	ご飯 味噌おでん なすの炒め煮 ブロッコリーサラダ 清汁	シーフードカレー チキンナゲット アスパラガスのマヨネーズ和え	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き 青菜の炒め物 もやしの華風和え みそ汁(玉葱、豆苗)	中華丼 春雨炒め きゅうりとささみのサラダ ワカメスープ	ご飯 揚げ豆腐の肉みそかけ かぶの煮物 キャベツのドレ和え 清汁	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き さつまいもの甘煮 菜の花のからし和え にら卵スープ
間食	りんご	フルーツ寒天	オレンジゼリー	ヨーグルト	パインゼリー	オレンジ	杏仁豆腐
夕食	ご飯 鶏肉とチンゲンサイの中華炒め 山菜の煮物 カリフラワーのドレ和え	ご飯 カレイの香草チーズ焼き 煮やっこ れんこんのドレ和え	ご飯 千草焼 じゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 厚揚げのねぎ酢だれ なすの甘辛煮 金時豆	ご飯 さばの生姜焼 ほうれん草の和風炒め 長芋の梅肉和え	ご飯 豚肉の卸ししょうゆ焼き 五目豆 もやしの甘酢和え	ご飯 さわらの香味焼 筍と人参の金平 根みつばと玉ねぎのお浸し

予定献立表

厨知-12-38-2

特別養護老人ホーム知多

令和8年1月15日～令和8年1月21日

	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)
朝食	ご飯 みそ汁(白菜、みつば) 高野豆腐の含め煮 なすのピーナッツ和え かつお節味噌 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、玉ねぎ) 切り昆布の煮物 大根のゆかり和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(茄子、麩) れんこんの金平 白菜のわさび和え 山椒ちりめん 牛乳	ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) 里芋のゆずあんかけ(朝食用) いんげんのドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ、麩、ねぎ) ミートボールのケチャップソテー 昆布豆 ふりかけ 牛乳	食パン コンソメスープ 目玉焼き 胡瓜とカマボコの和え物 マーマレード 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ、油揚げ、麩) 里芋の大豆クリーム煮(朝食用) 水菜と玉ねぎのレモン醤油和え 漬物 牛乳
昼食	ちゃんぽん ギョーザ いんげんの中華和え	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼 とうがんのそぼろあんかけ ほうれん草の生姜和え パンプキンスープ	ご飯 カニ玉 春雨のソテー ごぼうサラダ 中華スープ	ご飯 豚肉の味噌漬け焼 キャベツのガーリックソテー 小松菜のおかか和え 清汁	きしめん はんぺんの二色揚げ 春菊のなめたけ和え	ポークカレー ピーマンの炒め物 アスパラのドレッシング和え	
間食	ヨーグルト	ストロベリーゼリー	リンゴゼリー	フルーチェ	プリン	バナナ	
夕食	ご飯 肉団子とじゃがいものソテー うの花炒り ブロッコリーの和え物	ご飯 豚肉のしょうが炒め 山菜の煮物 トマトときゅうりのサラダ	ご飯 めばるのごま焼き ツナと野菜の炒め物 筍とホタテの和え物	ご飯 タラの揚げ焼き(夕食用) カリフラワーの炒め物 オクラのゆかり和え	ご飯 海老のオイスターソース炒め さつまいものレモン煮 根みつばの柚子胡椒和え	ご飯 ぶりの照焼 青菜の炒めもの もずく酢	ご飯 豆腐のごま煮 しらたきの炒め物 人参サラダ

予定献立表

厨知-12-38-2

特別養護老人ホーム知多

令和8年1月22日～令和8年1月28日

	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)
朝食	ご飯 みそ汁(しめじ、葱) かみつみれ団子の煮物 ふきのお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(えのき、あさつき) うの花炒り 白菜のゆかり和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、玉葱) ちくわの炒り煮 さつまいもの白和え(朝食用) ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(とうがん、豆苗) 切り昆布の煮物 オクラの生姜和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(えのき、葱) 五目豆 長芋の梅肉和え もろみ風味噌 牛乳	ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉葱) アジの塩焼き チンゲン菜のピーナッツ和え 梅びしお 牛乳	ご飯 みそ汁(白菜、葱) がんもどきの含め煮 青菜と昆布のおひたし(朝食用) 漬物 牛乳
昼食	牛丼 長芋とほたての煮物 カリフラワーのツナ和え みそ汁(大根、麩)	ご飯 めばるのおかか葱焼き 野菜金平 かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 豚肉の甘辛煮 なすの炒め物 ほうれん草のわさび和え みそ汁(しめじ、麩)	ご飯 鮭の明太マヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 かぶのゴマ和え 清汁	五目御飯 豆腐ハンバーグ あんかけ アスパラの炒め物 れんこんの甘酢づけ みそ汁(なめこ、わかめ)	ご飯 スパニッシュオムレツ もやしとニラのソテー ブロッコリーの和風ドレ和え コーンクリームスープ	焼きそば シュウマイ 春菊のゆず和え ワカメスープ
間食	りんご	ピーチゼリー	ベリーゼリー	ヨーグルト	バナナ	フルーツ(もも、みかん)	コーヒーゼリー
夕食	ご飯 卵巾着 小松菜の炒め煮 焼きなすの生姜しょうゆ	ご飯 鶏ももの照り焼き スパンテー 春菊の辛子和え	ご飯 さわらの幽庵焼 ふろふき大根 枝豆とトマトの和え物	ご飯 鶏肉の香草焼 さつま揚げの炒め物 胡瓜のフレーク和え	ご飯 ピザ風焼き魚 キャベツとベーコンのコンソメ煮 小松菜の和え物	ご飯 豚肉のねぎみそ焼 ひじきの煮物 オクラのポン酢風味	ご飯 鶏肉のトマト煮 さつまいもの甘煮 なすの辛子和え

予定献立表

厨知-12-38-2

特別養護老人ホーム知多

令和8年1月29日～令和8年1月31日

	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)				
朝 食	ご飯 みそ汁(大根、えのき) はんぺんの煮物 うぐいす豆 のりつくだ煮 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーソテー れんこんサラダ(朝食用) りんごジャム 牛乳	ご飯 みそ汁(舞茸、ねぎ) 金平ごぼう もやしのゆかり和え 昆布佃煮 牛乳				
昼 食	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かぶとちくわの煮物 きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁(ほうれんそう、油揚げ)	キーマカレー ポテトコロッケ キャベツのピーナッツ和え	ご飯 さわらの香味焼 かぼちやの煮付 白菜サラダ みそ汁(麩、わかめ、油揚げ)				
間 食	グレープゼリー	バナナ	メロンゼリー				
夕 食	ご飯 赤魚の生姜焼 長芋とほたての煮物 もやしのおかか和え	ご飯 豆腐とえびの煮物 チンゲンサイの炒めもの セロリの和え物	ご飯 麻婆ナス アスパラガスのバター炒め きゅうりのマヨネーズ和え				