

江古田の森 1月献立表

- ・おやつは提供のない事業所もあります(障害者支援施設：黄色)
- ・通所事業所：昼食のみの提供となります。 また開所日は各事業所の予定表をご覧ください
- ・発注等の関係により献立が変更となる場合があります

日付					01月01日(木)	01月02日(金)	01月03日(土)
朝					御飯 祝い肴 ほうれん草の白和え うめびしお お吸物(鶏肉・大根) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(さけ) みそ汁(白味噌) 牛乳	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(ほうれん草・えのき) 牛乳
昼					赤飯 黒むつの照り焼き 付)大葉・椎茸煮 煮しめ 数の子 紅白ゼリー お吸物(冬瓜・かぶ菜)	御飯 おせち盛合わせ 松風焼き 付)オクラ 紅白なます お吸い物(花麩・椎茸・大根菜)	御飯 赤魚の煮付け 付)小松菜・花人参 れんこん金平 フルーツ(パイন) みそ汁(長葱・ワカメ)
昼間 夕					◎干支まんじゅう(午年)	和のパンケーキ(黒糖)	酒まんじゅう
日付	01月04日(日)	01月05日(月)	01月06日(火)	01月07日(水)	01月08日(木)	01月09日(金)	01月10日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え ふりかけ(たまご) みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	御飯 卵とじ 小松菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	七草粥 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え うめびしお みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し たいみそ みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 南瓜のごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(玉葱・しろな)	御飯 あじの漬け焼き 付)畑菜 豆腐の土佐煮 いちごゼリー みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 ・いわしの煮つけ 付)オクラ ・筑前煮 フルーツ(パイン) みそ汁(玉葱・椎茸)	御飯 白身魚のチーズソース 付)ブロッコリー バジルハスタ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(冬瓜・しろな)
昼間 夕	カステラ	◎練り切り(寿)	スイートポテト	どら焼き(こしあん)	ドームケーキ(カスタード)	たいやき	ココアワッフル
朝	御飯 かれの揚げ浸し 付)オクラ・人参 じゃが芋のカレー炒め フルーツ(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の信田煮 ハンバーグサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの山椒煮 付)いんげん 大根のさっぱり炒め しろなのお浸し フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 甘酢あん ピーマン炒め ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ますのチャンチャン焼き 鶏肉と大根の煮物 フルーツ缶(キウイ) 香の物(しば漬け)	御飯 豚肉の葱塩炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 鶏肉の漬け焼き 付)キャベツ さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ(りんご) 浅漬け(白菜)
日付	01月11日(日)	01月12日(月)	01月13日(火)	01月14日(水)	01月15日(木)	01月16日(金)	01月17日(土)
朝	食パン・ジャム ミートボール 付)小松菜 カリフラワーサラダ コンソメスープ(玉葱・かぶ菜) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(長葱・油揚げ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・かぶ菜) 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・しろな) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 白菜のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(小松菜・椎茸) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 しろなの煮浸し ハンバーグサラダ たいみそ みそ汁(もやし・貝割) 牛乳
昼	炒飯 えびと厚揚げのオイスターソース 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・春雨)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)ピーマン れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 ・牛皿 卵の花 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・えのき)	麦飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・大根菜)	味噌ラーメン 具) 肉しゅうまい 野菜と果物のゼリー	御飯 赤魚の粕漬焼き 付)うずら豆 ほうれん草のおかか和え フルーツ缶(パイン) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)
昼間 夕	◎雪見うさぎまんじゅう	◎福岡県産あまおうムース	ドーナッツ(豆乳)	黒糖まんじゅう	りんごのタルト	ココアの実	味噌まんじゅう
朝	御飯 マハルの照り煮 付)花麩・オクラ なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付)しろな かぼちゃの煮物 フルーツ(パイン) 香の物(青しその実漬け)	御飯 豚肉入りなら玉 チャプチェ フルーツ缶(りんご) きゅうりの塩昆布和え	御飯 ハンバーグ デミソース) 付)ピーマン じゃが芋のミルク煮 フルーツ缶(マンゴー) カリフラワーの甘酢漬け	御飯 さわらの照り焼き 付)オクラ 里芋の含め煮 畑菜の磯和え フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)チキン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)
日付	01月18日(日)	01月19日(月)	01月20日(火)	01月21日(水)	01月22日(木)	01月23日(金)	01月24日(土)
朝	御飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ 金山寺みそ みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・かぶ菜) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 オクラとえのきの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 チンゲン菜とお魚ソーセージのソテー タマゴサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜とちくわの和え物 のり佃煮 みそ汁(しめじ・大根菜) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳
昼	御飯 ミートローフ 付)キャベツ ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)しろな 京風豆腐 フルーツ缶(パイン) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(畑菜・油揚げ)	えびピラフ ハンバーグ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(白菜・しめじ)	御飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン) 中華スープ(春雨・かぶ菜)	御飯 ・さばの味噌煮 付)ピーマン ・肉じゃが フルーツ(バナナ) みそ汁(大根菜・おつゆ麩)	・ボーケカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)
昼間 夕	ソフトクレープ(バナナ)	蒸しパン(チーズ)	どら焼き(抹茶)	カスタードケーキ	きみしぐれ	ドームケーキ(こしあん)	シュークリーム
朝	御飯 あじの塩麹焼き 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー バジルポテト フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	御飯 白身魚の照り焼き 付)チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)
日付	01月25日(日)	01月26日(月)	01月27日(火)	01月28日(水)	01月29日(木)	01月30日(金)	01月31日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	食パン・ジャム スクランブルエッグ キャベツのごまドレッシング和え コンソメスープ(チンゲン菜・えのき) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のなめたけ和え しそ昆布 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ菜) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ うめびしお みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー 畑菜としめじの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・かぶ菜) 牛乳
昼	御飯 マハルの揚げ浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)畑菜 なすの煮浸し フルーツ缶(白桃) みそ汁(さつま芋・かぶ菜)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(玉葱・ねぎ)	御飯 チーズインハンバーグ 付)スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根菜の混ぜ御飯 黄金かれの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	麦飯 赤魚の香味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	生薑あんかけうどん あん) 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん 白菜のうま塩和え
昼間 夕	エクレーア	マドレーヌ	ドーナッツ(チョコ)	今川焼き(こしあん)	蒸しパン(いちご)	どら焼き(カスタード)	ドームケーキ(チョコ)
朝	御飯 豚肉のホン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬け)	御飯 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	御飯 ますのごま醤油焼き 付)甘酢生姜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイン)	御飯 豚肉ときこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	御飯 さばの南部焼き 付)ピーマン 卵の花 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)
日付	麵禁 01月15日(木)	麵禁 01月31日(土)					
昼	御飯 肉野菜炒め 肉しゅうまい 野菜と果物のゼリー 麵禁:中華スープ(もやし・ねぎ)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん 白菜のうま塩和え オレンジゼリー 麵禁:具沢山汁					