

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/1/1～2022/1/2

	月	火	水	木	金	土	日
朝食						ごはん 出し巻き卵 菜の花のお浸し 味噌汁	パン ウインナーソテー フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食						赤飯 カツオのたたき 盛り合わせ 含め煮 フルーツ 雑煮（味噌）	ごはん 鶏の桑焼き 炊き合わせ みぞれ酢かけ 雑煮（すまし）
夕食						ごはん すき焼き煮 なすの炒め物 かぶの梅肉和え すまし汁	ごはん アカウオのウニ焼き 高野と海鮮団子の煮物 胡瓜とイカの和え物 味噌汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/1/3～2022/1/9

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝食	パン スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜ソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ミートボール フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	七草粥 がんもの煮物 ほうれん草の煮浸し 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン 野菜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	散らし寿司 かき揚げ インゲンの練りゴマ和え 茶碗蒸し 赤だし	ごはん サンマの塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え かき玉汁	牛丼 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 オレンジゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん カレーの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の梅鮫和え すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ なすの煮物 大根のごまドレ和え すまし汁	ごはん 牛肉の生姜煮 アスパラの炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁
夕食	ごはん サワラの西京焼き かぶのゆずあんかけ 白菜のサラダ（青じそドレ） すまし汁	ごはん マーボー豆腐 青梗菜とベーコンのソテー キャベツのサラダ（中華ドレ） ワカメスープ	ごはん タチウオの煮付け ごぼうのピリ辛炒め オクラのなめ茸和え すまし汁	ごはん ホッケの漬け焼き ぜんまいの炒め煮 白菜のごま和え すまし汁	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	ごはん 海鮮野菜炒め しゅうまい もやしのサラダ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 ビーフンソテー 卵豆腐 すまし汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/1/10～2022/1/16

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝食	パン じゃが芋のクリーム煮 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ナポリタン みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のスープ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	パン カリフラワーのスープ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん タラのムニエル レンコンの金平 小松菜の柚子ドレ和え コンソメスープ	☆コース料理☆	ごはん 手作りコロッケ 大根の洋風煮 春菊のごま和え すまし汁	ごはん サワラの塩焼き なすの煮付け 胡瓜の酢の物 かき玉汁	たらこふりかけごはん 醤油ラーメン 焼き餃子 チンゲンサイのナムル 杏仁豆腐	ごはん Eビフライ・メンチカツ ブロッコリーのクリーム煮 シーザーサラダ コンソメスープ	豚丼 がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツヨーグルト
夕食	ごはん 鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁	ごはん アカウオの香味焼き ピーマンの炒め物 白和え のっぺい汁	ごはん 豚の角煮 キャベツの炒め物 カリフラワーのサラダ（フレンチ） 味噌汁	ごはん 鶏のはちみつ煮 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め ひじき煮 大根の梅肉和え すまし汁	ごはん カレイの照り焼き 里芋とこんにゃくの煮物 しろ菜の和え物 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ぜんまいの炒め煮 もやしのツナ和え（青じそ） すまし汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/1/17～2022/1/23

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン マカロニサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 肉じゃが インゲンのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 テンゲンサイの煮浸し 胡瓜のポン酢和え すまし汁	ごはん エビチリ 白菜のコンソメ煮 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう ブロッコリーのたらマヨ和え すまし汁	ごはん サバの生姜煮 筍の煮物 小松菜のごま和え 豚汁	ごはん 回鍋肉 カニしゅうまい 白菜のサラダ(中華ドレ) 中華スープ	ごはん 牛肉の彩り炒め 里芋の揚げ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁
夕食	ごはん サケの塩焼き キャベツの味噌炒め 菜の花のじゃこ和え すまし汁	ごはん 鶏の黒砂糖煮 ピーマンの甘辛炒め かりんごのごまドレ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の薬味炒め 南瓜の煮付け ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ごはん メバルの柚子香煮 切干大根の炒め煮 水菜のサラダ(ごま醤油) 味噌汁	ごはん 牛肉のスタミナ炒め なすのそぼろ煮 オクラの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚の南蛮漬け さつま芋の甘煮 胡瓜の錦糸和え すまし汁	ごはん おでん もやしのソテー 菜の花のわさび和え 味噌汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/1/24～2022/1/30

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン コンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん スズキの香味焼き 五目煮 もずく酢 すまし汁	カレーライス マヨタマサラダロール ブロッコリーのドレ和え（青じそ） コンポート	ごはん サワラの煮付け インゲンのじゃこ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん エビフライ・コロケ しゅうまい 出し巻き卵 大学芋 海藻サラダ 漬物（ごま昆布） コンソメスープ フルーツ（キウイ・りんご）	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ひじきの炒め煮 もやしのゆずドレ和え 味噌汁	ごはん サバのごま焼き 白菜のザーサイの炒め 水菜のごまだれ和え すまし汁	おかかふりかけごはん かきあげうどん 肉ごぼう ほうれん草の錦糸和え ようかん
夕食	ごはん 鶏天 炊き合わせ まぐろの山掛け 味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のツナ煮 胡瓜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮付け ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏の塩麴焼き ピーマンのピリ辛炒め キャベツのサラダ（サウザン） 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 アスパラの中華風炒め 胡瓜の甘酢和え すまし汁	ごはん クリームシチュー ミートボール ブロッコリーのボン酢和え オレンジ	ごはん メバルの漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 春菊の辛子和え すまし汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/1/31

	月 31	火	水	木	金	土	日
朝食	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー						
昼食	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋のレモン煮 ぜんまいナムル すまし汁						
夕食	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁						