

	日	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	
		《お正月 3が日 メニュー》						
朝		御飯 はんぺんと野菜煮物 ほうれん草のなめ茸和え 鯛味噌汁 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とワケのしめじ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋とつみれの煮物 アスパラの胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子とアリの炒め物 ブレンチサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 カラアゲのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼		赤飯 おせち盛合せ 栗きんとん 鯛の山かけ 関東雑煮風汁	ひじき御飯 豚の角煮 白菜の中華炒め イグアンのゴマ和え すまし汁 ルーツ・黄桃缶	散らし寿司 卵豆腐 菜の花のお浸し すまし汁 ルーツ・みかん	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとアリの炒め物 大根とワケの酢の物 味噌汁 ルーツ・リンゴ缶	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 ルーツ・リンゴ缶	御飯 さばの田楽 かんもの煮物 きゅうりとかぶのサラダ かき玉汁 抹茶ゼリー	
おやつ		練り切り	ミニたい焼き	きなこパンケーキ	オレンジゼリー	スイスロール	いちごフルーチェ	
夕		御飯 松風焼き 付 つや煮 かさの煮物 紅白なます 味噌汁	御飯 さわらの山椒煮 もやしの和風炒め ワケの煮物 味噌汁	御飯 鶏とカラアゲの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のみん 中華スープ	御飯 たらこの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 もやしのサラダ すまし汁	御飯 ポーク・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の水炊き鍋 青梗菜の塩炒め ワケの酢の物 味噌汁	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
朝	《七草の日》 七草粥 厚焼きたまご 蒸し茄子のドレッシング かき ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 青梗菜とアリの炒り煮 アスパラの胡麻和え 鯛味噌汁 味噌汁 シヨア	御飯 キャベツとアスパラのソテー 小松菜とえのきのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め カラアゲのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 アスパラのコンソメ煮 春菊のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 モロヘイヤの磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ブレンチオムレツ 茹でキャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 肉豆腐 白菜の柚子浸し 味噌汁 ルーツ・みかん缶	ジェノバペースバゲティ ほうれん草とトマトの卵炒め ごぼうサラダ コンボ・チーズ フルーツ	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ 中華風煮 かつおの煮物 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉のソテー じゃが芋とアリの炒め物 トマトとワケのサラダ コンソメスープ コンボ	御飯 生揚げと野菜の中華旨煮 焼き春巻き アスパラの中華和え 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	麦御飯 ワケのおろしソース ひじきの煮物 とろろ 味噌汁 ルーツ・みかん缶	御飯 豚肉の梅しそ焼き 南瓜の胡麻炒め かぶのサラダ すまし汁 ルーツ・白桃缶	
おやつ	吹雪まんじゅう	プチケーキ	黒ゴマプリン	ぶどうゼリー	お汁粉	抹茶パンケーキ	プチシュー	
夕	御飯 さわらの胡麻だれ焼き 鶏肉と大根の旨煮 金時煮豆 すまし汁	御飯 豚肉のおろし煮 野菜炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 もやしとアスパラの酢の物 すまし汁	御飯 ますのわかろし焼き 人参しりしり ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 さんびられんこん ほうれん草のしらす和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮物 カラアゲの薄くす煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	御飯 あじの煮付け 青梗菜の干しえび炒め じゃが芋とアスパラのサラダ 味噌汁	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
朝	御飯 大根のそぼろ味噌煮 ほうれん草の和風ドレッシング かき ふりかけ 味噌汁 牛乳	《小正月》 小豆粥 竹輪の野菜炒め ブロッコリーサラダ 鯛味噌汁 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜とアスパラの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 いんげんの生姜和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとアスパラのソテー カラアゲとチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子の炒り煮 もやしのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 アスパラスクランブル 小松菜の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 さばの南蛮漬け 豚肉と野菜の中華炒め 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鯛の蒲焼き ピーナツ炒め 春雨の和え物 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	御飯 海鮮のオムレツ炒め 焼売 ごぼうサラダ ワケの煮物 フルーツ・リンゴ缶	御飯 回鍋肉 卵豆腐のあんかけ もやしの酢醤油和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶	《ほととぎすツアー★東京》 深川飯 ちゃんこ鍋 さんびられんこん 白米・絹揚げのピーナツ和え 味噌汁 ルーツ・白桃缶	御飯 鯛の南部焼き 南瓜の煮物 白米・絹揚げのピーナツ和え 味噌汁 ルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草とアスパラの酢の物 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	
おやつ	マンゴープリン	ワッフル	りんごフルーチェ	マスカットゼリー	ショコラプチケーキ	コーヒーロール	メロンゼリー	
夕	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き かさとお揚げの煮物 ゆかり和え すまし汁	御飯 豚肉のピリ辛炒め いんげんとアリの炒め物 胡瓜と大根の和風サラダ 味噌汁	御飯 タンドリー風チキン 根野菜スープ煮 シメジの煮物 コンボ・チーズ	御飯 白身魚の野菜蒸し 茄子の甘辛炒め アスパラとちくわ胡麻サラダ 味噌汁	御飯 たらこのレモン焼き 冬瓜の煮物 菜の花と蒲鉾のカツアゲ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき いんげんのサラダ すまし汁	御飯 さわらの甘酢あんかけ カラアゲの炒め 金時煮豆 味噌汁	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝	御飯 白菜とアリの炒り煮 アスパラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げたての煮物 キャベツの味噌和え 鯛味噌汁 味噌汁 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 アスパラの磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 絹さやと玉葱の卵とし 小松菜とアスパラの酢の物 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼きたまご 金時煮豆 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の炒め物 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	《健幸御膳》 鶏ごぼうの卵とし 生揚げと茄子のソテー 切干大根の和風サラダ 味噌汁 パンナコッタ	御飯 ピーチンチュー ステーキのガリック コンソメスープ コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の七味焼き あざりとかぶの炒り煮 オクラのお浸し 味噌汁 ルーツ・白桃缶	御飯 ハンバーグ トマトソース ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ ルーツ・みかん	御飯 おでん 揚げ茄子のそぼろあん 青梗菜とアスパラのお浸し ルーツ・白桃缶	御飯 さわらのにんにく醤油かけ ごぼうの炒り煮 イグアンのピーナツ和え 味噌汁 ルーツ・リンゴ缶	海老わかめうどん 大根のカニあんかけ 白菜の酢の物 ルーツ・黄桃缶	
おやつ	ミニたい焼き	吹雪まんじゅう	チョコパン	バナナババロア	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	スイスロール	
夕	御飯 煮込みハンバーグ れん草のソテー 人参サラダ コンソメスープ	御飯 赤身の粕漬焼き ひじきの煮物 小松菜の和え 味噌汁	御飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 アスパラの酢の物 すまし汁	御飯 鶏の幽庵焼き アスパラとアリの塩炒め かぶのサラダ 味噌汁	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ アスパラの中華サラダ 中華スープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 アスパラとアリの炒め物 キャベツの胡麻和え すまし汁	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とアリの炒め物 もやしゆかり和え 味噌汁	
	28日	29日	30日	31日	<div style="text-align: center;"> <h2>渋谷区 つばめの里・本町東</h2> <h3>令和6年 1月 献立表</h3> </div>			
朝	御飯 アスパラのコンソメ煮 春菊とアリの炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 ピーナツ和え(白菜・春菊) 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ブレンチオムレツ 茹でキャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 ほうれん草の和風ドレッシング かき 味噌汁 牛乳				
昼	御飯 豚肉のピリ辛炒め 青梗菜の干しえび炒め もやしのしそ風味和え 味噌汁 ルーツ・リンゴ缶	御飯 ねぎ塩チキン さつま芋のソース煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 ルーツ・みかん缶	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根とアリの煮物 かぶのサラダ すまし汁 ルーツ・白桃缶	御飯 豆腐和風 春雨の和え物 にんにく芽のオムレツ炒め ヤクルト				
おやつ	チョコプリン	杏仁豆腐	プチシュー	ミニたい焼き				
夕	御飯 さばの味噌煮 さんびられんこん ほうれん草のしらす和え 味噌汁	御飯 鯛の七味焼き かさとお揚げの煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 生揚げと野菜の中華旨煮 焼売 アスパラの中華和え 中華スープ	御飯 たらこの煮付け カラアゲの薄くす煮 揚げ茄子のお浸し すまし汁				

※入れ替わり等により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただきます。