献　立　表

五分食

						1/1	1/2	1/3
朝	A定食					五分粥　300g 魚の味噌焼(銀だら) 梅酢和え(ｽﾋﾞﾅ)⑤ 果物（みかん） 清し汁(小松菜・麩)⑤	五分粥　300g チキン三色 ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)(玉) 果物(ﾊﾛｳ) 味噌汁(里芋・三つ葉)	五分粥　300g 銀鮭の塩焼き(70) なます（ﾀﾞｲｺﾝ） 果物(キウイ) 清し汁(白玉麩)
	B定食					五分粥　250g おせち盛合せ 果物（みかん） 清し汁⑤ 牛乳	五分粥　250g おせち盛合せ 果物(キウイ) 清し汁(ﾊﾟﾍﾟﾝ･ﾐﾂﾊﾞ)	
昼	A定食					五分粥　300g 松風焼き⑤ 大根のﾍﾞﾍﾞﾛﾅ･ﾁﾘ風 甘酢和え(ｷｬﾍﾞ･ﾆﾝ)	五分粥　300g シチュー(カレー風味) 人参と大根のマリネ ヨーグルトデザート	五分粥　300g 豚肉と焼豆腐の炒め物 長芋のみたらし風 ｷｬﾍﾞﾂの和え物
	B定食							
夕	A定食					五分粥　300g 鯛の照り煮 炊き合わせ 筋子のお浸し7	五分粥　300g すきやき煮（冬-T） 南瓜いとこ煮(皮ﾚﾓ) 小松菜の土佐和え(T)	五分粥　300g 鶏肉の生姜焼(90)⑤ 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの菜じそ和え 味噌汁(白菜)

		1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
朝	A定食	五分粥　300g ほっけの塩焼き 70 梅の和え物 果物（みかん） 清し汁(豆腐)	ﾊﾟﾝ90g･あんず ｵﾘﾝﾋﾟｱｰとﾋﾞﾃﾞのｿﾃｰ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ 小柱のクリーム煮 果物(ﾊﾛｳ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 仕立て 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ ﾀﾗのとｷﾉｺの野菜の炒め物 果物（みかん） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ 巣ごもり卵(玉) 付）ﾄﾏﾄｿｰｽ　ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･あんず ポークのトマト煮 果物(バナナ) 牛乳
	B定食		五分粥　300g 肉みそ豆腐 いんげんのナムル風 果物(キウイ) 牛乳	五分粥　300g 鶏肉のおろし煮(玉) とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾊﾛｳ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	五分粥　300g 玉豆腐(玉) 果物（バナナ） 牛乳	五分粥　300g 高野豆腐の味噌煮 果物（みかん） 牛乳	五分粥　300g 焼き豆腐の煮物 果物(キウイ) 牛乳	五分粥　300g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(バナナ) 牛乳
昼	A定食	五分粥　300g 鶏肉のトｽﾃ煮(皮ﾅｼ60) ﾅｽの味噌炒め⑤ 春雨サラダ⑤	五分粥　300g 豆腐肉ｿﾃ(玉) 大根とツナのｻﾗﾀ 焼売②	五分粥　300g 春雨の金平煮 小松菜の土佐和え(T)	肉うどん(玉) めんつゆ(温) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	五分粥　300g 黒むつの野菜あんかけ 南瓜の煮物(T) 白菜のお浸し	五分粥　300g 鯖の生姜炒め ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)⑤ 白菜ｿﾃｰ	五分粥　300g 鯖の田楽焼き⑤ 焼き竹輪と大根の煮物 春雨ｻﾗﾀ（ｷｬﾍﾞ）
	B定食	五分粥　300g 鯖の照り焼き ﾂﾅの味噌炒め⑤ 春雨サラダ⑤ ヨーグルト	たらこﾏﾘｰﾚﾝﾍﾞｹｰﾃｨｰ⑤ クリームソース 大根とツナのｻﾗﾀ 焼売②	五分粥　300g 鶏肉の照焼き⑤ 南瓜の金平煮 小松菜の土佐和え(T) ヨーグルト	五分粥　300g 鮭の春草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	五分粥　300g 豚肉の卵炒め⑤ 南瓜の煮物(T) 白菜のお浸し 手作りゼリー(ｲﾁｺ)	五分粥　300g 鮭のムニエル ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)⑤ 白菜ｿﾃｰ 手作りゼリー(ｲﾁｺ)	五分粥　300g 鶏肉の豚辺焼き(90)⑤ 焼き竹輪と大根の煮物 春雨ｻﾗﾀ（ｷｬﾍﾞ）
夕	A定食	五分粥　300g メバルの唐焼き 含め煮(高野豆腐) 南瓜サラダ 清し汁(小松菜・麩)⑤	五分粥　300g ﾒﾙﾛｰﾁ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼き ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ,ﾀﾏﾈｷﾞ)⑤	五分粥　300g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀ(マヨ) フルーツ盛(黄桃) 味噌汁(ｴﾉｷ・豆腐)	五分粥　300g 赤魚の西京焼き(60 ごぼうと麩の煮物 ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)⑤ 果物（りんご）	五分粥　300g のし鶏⑤ 野菜の甘辛炒め(D) ﾏﾀﾄﾞｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ味ｿﾃｰ(ﾏﾀﾄﾞ) 清し汁(白玉麩)	五分粥　300g 薬膳はるみさん監修の 鶏ささみとパプリカ サイコロサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏﾈｷﾞ）	五分粥　300g 鶏肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅﾂ和え(小松菜)⑤ 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(豆腐)

		1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(ﾊﾛｳ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ 鶏肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ 野菜ｿﾃｰ 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ 卵ｻﾗﾀ（5） 果物（みかん） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･あんず 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ ハムエッグ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･あんず 豚しゃぶｻﾗﾀ⑤ 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	五分粥　300g 野菜のそぼろ煮 果物(ﾊﾛｳ) 牛乳	五分粥　300g 豆腐の卵とじ(玉) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	五分粥　300g 鯖の塩焼き 長芋の和え物⑤ 果物（バナナ） 牛乳	五分粥　300g 土佐納豆(玉) 大根の煮物 果物（みかん） 牛乳	五分粥　300g メバルの煮付け ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)(玉) 果物(キウイ) 牛乳	五分粥　300g 鰯つみれの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	五分粥　300g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	五分粥　300g 鶏肉のBBQｿｰｽ焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀ（ﾁｰｽﾞ）	けんちんうどん　200 けんちんつゆ⑤ 煮豆(金時豆)③ 甘酢和え（かぶ）	五分粥　300g 黒むつのﾄﾏﾄｿｰｽ(60) ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ（ﾊﾑ）	五分粥　300g ホキの味噌焼き 筑平の煮物 お浸し（ｺｼｱﾌﾞ）（T） 練り梅Pc	五分粥　300g 八宝菜（玉） 焼売③ 二色なます	五分粥　300g ビビンバ（豚） 竹輪と麩の炒め煮 フルーツカクテル	五分粥　300g チキンｶﾚｰ(90)(ｶﾚｰ風味 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｼﾛｯﾌﾟﾙｰ添え
	B定食	五分粥　300g 玉豆腐(玉) さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀ（ﾁｰｽﾞ）	五分粥　300g 鯖の味噌ｿｰｽ焼き 煮豆(金時豆)③ 甘酢和え（かぶ） ヨーグルト	五分粥　300g 鶏肉のﾏﾘﾅﾗｿｰｽ⑤ 付）ﾏﾘﾅﾗｿｰｽﾊﾟｯｸ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀ（ﾊﾑ）	ﾅﾀﾞﾏﾒｽﾊﾟｹﾞﾃｨ⑤ 筑平の煮物 お浸し（ｺｼｱﾌﾞ）（T）	卵とじきしめん 250 めんつゆ(卵とじ) 焼売③ 二色なます	五分粥　300g 黒むつの香草ﾊﾟﾝ粉焼 竹輪と麩の炒め煮 フルーツカクテル	五分粥　300g 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｼﾛｯﾌﾟﾙｰ添え
夕	A定食	五分粥　200g 鮭の塩焼き(60) 付）パック醤油 含め煮(高野豆腐) あんみつ	五分粥　200g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ⑤ 野菜の甘み炒め 甘酢の梅和え チョコプリン	五分粥　300g 鶏肉の照焼き⑤ 春雨の金平煮 長芋の梅和え 味噌汁(豆腐)	五分粥　300g 酢どり⑤(90) 野菜の中華和え(T) 大学芋風あんからめ 中華ｽｰﾌﾟ（白菜）	五分粥　200g 牛丼風煮(例)⑤ 小松菜の和え物⑤ フルーツ盛(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	五分粥　200g アカウオの塩焼(80) 付）パック醤油 星形の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	五分粥　200g アカウオの塩焼(80) 付）パック醤油 花野菜の煮物 甘酢和え（かぶ） 胡ｽｰﾌﾟ

		1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ⑤ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ｷﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･あんず ハム野菜ｿﾃｰ⑤ 果物(バナナ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 煮(ｷﾅ) 果物(ﾊﾛｳ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ 南瓜と焦肉のｽｰﾌﾟ煮(T 果物（みかん） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ⑤ 果物(ﾊﾛｳ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･あんず 果物(キウイ) 牛乳
	B定食	五分粥　300g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	五分粥　300g 玉豆腐煮⑤ 温泉卵 醤油pc 果物(キウイ) 牛乳	五分粥　300g 和風炒め(ﾚﾊﾞﾆﾝﾋﾞ) 果物(バナナ) 牛乳 手作りゼリー(ｲﾁｺ)	五分粥　300g 高野豆腐と野菜の煮物 果物(ﾊﾛｳ) 牛乳	五分粥　300g 土佐納豆(玉) 大根とちくわの煮物 果物（みかん） 牛乳	五分粥　300g ほっけの塩焼き 70 付）パック醤油 中華風和え物⑤(長芋) 果物(ﾊﾛｳ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	五分粥　300g 筑前煮⑤ 果物(キウイ) 牛乳
昼	A定食	五分粥　300g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮（T お浸し(ｺｼｱﾌﾞ)T	五分粥　300g ﾎﾞｸｼﾁｰｽうどん(冬)(ﾚﾓﾝ風味) ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ（Y3）	ﾐｰﾄﾛｰﾌｽうどん(250) トマトサラダ(冬)⑤ 白菜と小柱のﾃﾘｰ	五分粥　300g ﾒﾙﾛｰﾁの味噌ｿｰｽ 付）ﾏﾘﾅﾗｿｰｽﾊﾟｯｸ 冬瓜のくず煮 ゆかり和え（白菜） のり佃煮Pc	五分粥　300g ﾎﾟﾃﾄｼﾞｬｼｰﾔｰ（D） じゃが芋の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し	五分粥　300g ﾎｲｽﾀｰｽｰﾌﾟ炒め（T） 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) さつま芋ｻﾗﾀ	五分粥　300g 鯖の梅風味照焼き 青菜とｼﾗｽの炒め物⑤ なすの胡麻和え⑤
	B定食	五分粥　300g 牛肉ﾋﾞﾃｰﾌ煮込み さつまいもの甘辛煮（T お浸し(ｺｼｱﾌﾞ)T	五分粥　300g 鯖のしそ焼き(60) ごま和え(ｺﾝﾋﾞﾆ)⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ（Y3）	五分粥　300g ﾌﾛｽﾃﾞ のおろし煮 トマトサラダ(冬)⑤ 白菜と小柱のﾃﾘｰ ヨーグルト	五分粥　300g 鶏肉の春味ｿｰｽ(焼90⑤ 冬瓜のくず煮 ゆかり和え（白菜） のり佃煮Pc	五分粥　300g 鯖のチーズ焼き(80) じゃが芋の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し	五分粥　300g メバルの味噌焼き 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) さつま芋ｻﾗﾀ	五分粥　300g 鶏肉のﾏﾘﾅﾗｿｰｽ(80) 付）ﾏﾘﾅﾗｿｰｽﾊﾟｯｸ 青菜とｼﾗｽの炒め物⑤ なすの胡麻和え⑤
夕	A定食	五分粥　300g 鶏肉のｿﾃｰ（玉） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾃﾞｰ 杏仁豆腐 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ）	五分粥　300g ﾊﾝﾊﾞｰｸの照焼き 炒り豆腐 なす酢味噌かけ(T)	五分粥　300g 鯖の照り煮 酢和え(ｷｬﾍﾞ･ﾆﾝ) ロールケーキ(抹茶) 練り梅Pc	五分粥　300g ミートローフ ナスの炒め物(T) 小松菜と麩の和え物⑤ ﾏﾀﾄﾞｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ味ｿﾃｰ(ﾏﾀﾄﾞ)	五分粥　300g 鯖子煮⑤ 甘酢和え（かぶ） 手作りゼリー（ｸﾞﾚｰﾌﾟ） 味噌汁(豆腐)	五分粥　300g ホキの野菜あんかけ 春雨の金平煮 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(玉麩・麩)	五分粥　300g 豆腐ハンﾞｰｸ 大根の生姜炒め 蒟蒻煮和え チョコプリン

		1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ ポークのトマト煮 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ ｵﾘﾝﾋﾟｱｰとﾋﾞﾃﾞのｿﾃｰ 果物（バナナ） 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｼﾞｬﾑ スープ煮(トリ) 果物(オレンジ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･あんず ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) 牛乳	ﾊﾟﾝ90g･ﾊﾞﾀｰ 南瓜のスープ煮⑤ 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食	五分粥　300g イワシつみれの煮物 浅荊三絲⑤ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	五分粥　300g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) 果物(バナナ) 牛乳	五分粥　300g 高野豆腐と星芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	五分粥　300g 鯖の塩焼き 50 野菜とちくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	五分粥　300g 鯖の塩焼き 50 野菜とちくわの煮物 果物(オレンジ) 牛乳	五分粥　300g 和風ｽﾃｰｷﾁｷﾝ⑤ 果物(キウイ) 牛乳	五分粥　300g 炒り卵 ゆかり和え（長芋） 果物（みかん） ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	五甘あんかけうどん⑤ 焼売③ かぶのナムル⑤	五分粥　300g チキンソテー　⑤ ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾎﾟﾃｨ　⑤）	五分粥　300g 鶏肉の生姜炒め⑤ 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂの和え物⑤ のり佃煮Pc	五分粥　300g 鯖の甘酢あん　⑤ 筍子の生姜炒め(T) ロールケーキ(抹茶)	五分粥　300g 鶏肉の味噌焼き 焼豆腐と青菜の煮⑤ 白菜のお浸し⑤	五分粥　300g ﾂﾅのトマトｿｰｽかけ じゃがいもの金の煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	五分粥　300g 松風焼き⑤ 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) ﾏﾀﾄｰﾌﾞ和え(ﾏﾀﾄﾞｰﾌﾟ)
	B定食	五分粥　300g 鮭の春草焼き(80) 焼売③ かぶのナムル⑤ ヨーグルト	五分粥　300g 鯖肉と大根のおから煮⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｽﾎﾟﾃｨ　⑤）	おかめうどん(T) めんつゆ(温) 中華風炒り豆腐(ｴﾋﾞ) ｷｬﾍﾞﾂの和え物⑤	五分粥　300g 鶏肉の照り焼⑤ 筍子の生姜炒め(T) ロールケーキ(抹茶)	五分粥　300g ﾅﾀﾞﾏﾒの春草ﾊﾟﾝ粉焼 付）ﾏﾘﾅﾗｿｰｽﾊﾟｯｸ 焼豆腐と青菜の煮⑤ 白菜のお浸し⑤	五分粥　300g チキンソテー⑤ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	五分粥　300g ﾅﾀﾞﾏﾒの煮付け 煮浸し(白菜・ｺﾝﾆｬｸ) ﾛｰﾙｹｰｷ 和え(ﾏﾀﾄﾞｰﾌﾟ) ヨーグルト1個 のり佃煮Pc
夕	A定食	五分粥　300g ｸﾘｰﾑｼｭｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀ（ﾁｰｽﾞ） ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	五分粥　300g 蟹玉⑤ 春雨ｻﾗﾀ（ﾊﾑﾄﾞﾘ） 杏仁豆腐	五分粥　300g 赤魚の西京焼き(60 豚肉と大根の炒め物⑤ ポテトサラダ(Y3)⑤ 味噌汁(豆腐)	五分粥　300g コロッケロ(焼 付）パックソース 長芋サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｺﾏﾂﾅ･ﾆﾝｼﾞﾝ⑤）	五分粥　300g シルバーレモン焼き⑤ 春雨のさっと煮T あんみつ 味噌汁(玉麩・麩)	五分粥　300g 麻婆豆腐⑤ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾃﾞｰ 中華ｽｰﾌﾟ（卵）	五分粥　300g ホキの野菜ｿｰｽ⑤ 炊き合わせ(高野豆腐) ごま和え(キャベツ⑤ 味噌汁(大根)

＊献立は都合により変更させていただくことがございます。