



2月



うねめの里 はるひめ ショートステイ お食事メニュー

	月	火	水	木	金	土	日
	クリスマスパーティー		1	2	3	4	5
朝食			ごはん・味噌汁 目玉焼き 白菜さつま揚げの煮物 蒸し鶏とブロックリー マヨネーズ和え	ごはん・味噌汁 かにしゅうまい 魚河岸揚げの煮物 昆布豆	ごはん・味噌汁 野菜炒めカレー風味 ひきわり納豆 しらすおろし	麦ごはん・味噌汁 卵とじ 切干大根煮 とろろ芋	《朝がゆ定食》 おかゆ・なめこ汁 厚焼きたまご キャベツの味噌炒め 梅干・昆布佃煮 黒蜜ミルク
10時			カフェ・オ・レ	はちみつ牛乳	ミルクココア	抹茶ミルク	黒蜜ミルク
昼食			ごはん・味噌汁 ハンバーグ 刻み昆布の煮物 おろし和え	ごはん なめこ汁 肉だんご黒酢あん いかと大根の煮物 白和え	節分弁当		ごはん・すまし汁 鮭の塩焼き 茶碗蒸し 蒸し鶏サラダ
3時			ぼんせんべい 緑茶	あんぱん 緑茶	節分おやき 緑茶	黒糖まんじゅう 緑茶	宇治抹茶サンド ビスケット 紅茶
夕食			ごはん・すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 焼き餃子 ほうれん草の和えもの	ごはん・味噌汁 黒ムツの煮付け キャベツと豚肉の 中華炒め ポテトサラダ	ごはん・味噌汁 豚肉の生姜焼き 茄子の味噌炒め ツナ和え	ごはん・味噌汁 豚肉の煮込み さつまあげと ぜんまいの煮物 白菜の和えもの	ごはん・すまし汁 ポークカツレツ 炊き合わせ たまごサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん・味噌汁 鶏だんごの甘辛煮 白身揚と野菜の煮物 鮭フレーク	ごはん・味噌汁 ひきわり納豆 鶏肉とれんこんの煮物 しらすおろし	ごはん・味噌汁 卵の花炒り 温泉たまご なめたけ和え	ごはん・味噌汁 にしん甘露煮 車麩の煮物 小松菜の磯辺和え	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 野菜炒め 金山寺みそ	ごはん・味噌汁 ひきわり納豆 ひじき煮 白菜の醤油和え	ごはん・味噌汁 いわし梅煮 春雨サラダ ほうれん草おひたし
10時	はちみつ牛乳	ホットミルク	ミルクティー	カフェ・オ・レ	ホットミルク	ミロ	はちみつ牛乳
昼食	選択献立 味噌ラーメン すき焼き	ごはん・味噌汁 ぶりの照り焼き 野菜の炊き合わせ コールスロー	ごはん・味噌汁 焼きさばのみぞれ煮 鶏肉と里芋の煮物 三色酢のもの	カレーライス きのこの スープ 生野菜サラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツヨーグルト	ごはん・味噌汁 花しゅうまい 生揚げの煮物 山芋のボン酢和え	ごはん・とろろ昆布汁 さばの味噌煮 ごぼうの柳川風 春菊のごま和え 果物(みかん)	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮物 白菜サラダ
3時	ミルクカスター コーヒー	やわらかおかき 紅茶	中華風むしばん 緑茶	やわらかおかき海苔風味 緑茶	マトレーヌ 紅茶	今川焼き 緑茶	カスター 紅茶
夕食	ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き がんもどきの煮物 ぬた和え	ごはん・味噌汁 焼肉 大豆とひじきの炒り煮 ほうれん草のおひたし	ごはん・すまし汁 ミートローフ ぎんびらごぼう マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 あじの塩焼き 湯葉ひろうすの煮物 中華和え	ごはん・すまし汁 さわらの西京漬焼き 切干大根の煮物 チキンサラダ	ごはん・わかめスープ 鶏だんご甘辛あんかけ いかと里芋の煮物 スパゲティサラダ	ごはん・なめこ汁 鮭のマヨネーズ焼き 冬瓜と豚ひき肉の 煮物 ポテトサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	麦ごはん・味噌汁 信田巻き煮 ほうれん草の煮びたし とろろ芋	ごはん・味噌汁 ひきわり納豆 さつまいもの甘露煮 キャベツのゆかり和え	ごはん・味噌汁 温泉たまご キャベツと油揚げの 煮びたし なめたけおろし	ごはん・味噌汁 いわし生姜煮 炒り豆腐 昆布佃煮	ごはん・味噌汁 五目豆腐煮 野菜炒め マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 ひきわり納豆 ひじき煮 なめたけ和え	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 豚肉と白菜の煮物 あみ佃煮
10時	ミルクココア	抹茶ミルク	黒蜜ミルク	ミロ	ホットミルク	ミルクティー	ミロ
昼食	ごはん・すまし汁 ビーマンの肉詰め ひろうすの煮物 韓国風三色 和えもの	オムライス コンソメスープ グリーンサラダ 果物(いちご)	ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが 白和え 果物(みかん)	わかめごはん 中華スープ 鶏だんごの チリソース 帆立と大根のサラダ フルーツヨーグルト	選択献立 中華丼 ビビンバ丼	ごはん わかめと卵のスープ おろしかつ 魚河岸揚げの煮物 長芋のわさび和え フルーツヨーグルト	ごはん・味噌汁 かれいのみそ焼き がんもどきと南瓜の 煮物 春菊のごま和え 果物(みかん) うつくすおやき 緑茶
3時	ピーナツパン コーヒー	チョコババロア・紅茶	みぞあんまんじゅう 緑茶	ドーナツ 紅茶	どらやき 緑茶	ピーナツ風味むしばん コーヒー	うつくすおやき 緑茶
夕食	ごはん・味噌汁 かれいのみそ焼き ねぎみそ焼き 麻婆豆腐 おろし和え	ごはん・味噌汁 豚肉のしぐれ煮 厚揚げとにらの 炒めもの ほうれん草の磯辺和え	ごはん・スープ 親子巻き蒸し がんもどきの煮物 白菜の浅漬柚子風味	ごはん・とろろ昆布汁 かれいの西京漬焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草のごま和え	ごはん・すまし汁 ぶりの照り焼き 鶏肉と根菜の筑前煮 キャベツの塩昆布和え	ごはん・味噌汁 鮭の幽庵味噌焼き キャベツの炒めもの 南瓜サラダ	ごはん・すまし汁 肉豆腐 カリフラワーの クリーム煮 あさりのぬた和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	麦ごはん・味噌汁 白身揚と野菜の煮物 ほうれん草のおひたし とろろ芋	ごはん・味噌汁 ひきわり納豆 小松菜のソテー しらすおろし	ごはん・味噌汁 温泉たまご 卵の花炒り ほうれん草のおひたし	ごはん・味噌汁 はんぺん味噌煮 ひじきと大豆の煮物 大根のゆかり和え	ごはん・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め スパゲティサラダ	ごはん・味噌汁 ひきわり納豆 さつまいもの甘露煮 おろし和え	麦ごはん・味噌汁 炒りたまご ごぼうサラダ とろろ芋
10時	カフェ・オ・レ	ミルクココア	ホットミルク	はちみつ牛乳	ミルクティー	カフェ・オ・レ	黒蜜ミルク
昼食	鮭のちらし スープ がめ煮 抹茶プリン	豚丼・なめこ汁 揚げだし豆腐の みぞれおろし 白菜サラダ コーヒーゼリー	ごはん・味噌汁 ハンバーグ 大根とがんもの煮物 カニサラダ	ごはん・味噌汁 肉だんご黒糖醤油だれ ふきと生揚げの煮物 春菊のくるみ和え	カレーライス スープ グリーン サラダ 福神漬・らっきょう漬 果物(キウイ)	かに玉丼 味噌汁 麻婆豆腐 春菊とえのきの おひたし フルーツヨーグルト	ごはん・きのこ汁 さんまの塩焼き 湯葉ひろうすの煮物 チーズサラダ
3時	コーヒーサンド 紅茶	チョコパン 紅茶	鈴カスター コーヒー	おやつ作り	ロールケーキ コーヒー	抹茶むしばん 緑茶	クリームワッフル 紅茶
夕食	ごはん・味噌汁 豚肉のスタミナ焼き 切干大根の煮物 三色酢のもの	ごはん・味噌汁 黒ムツの煮魚 さつま揚げと ぜんまいの煮物 蒸し鶏サラダ	ごはん・味噌汁 あじの照り焼き 白菜と油揚げの煮物 長芋のわさび和え	ごはん・味噌汁 赤魚の煮付け ジャーマンポテト コールスローサラダ	ごはん・すまし汁 かれいのみそ焼き きんぴらごぼう 白菜の塩昆布和え	ごはん・なめこ汁 鮭の幽庵味噌焼き 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん わかめスープ 酢豚 いかと里芋の煮物 ほうれん草の和えもの
	27	28	クリスマス 12月24日(土)				
朝食	ごはん・味噌汁 信田巻き煮 ひじき煮 なめたけおろし	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 大豆五目煮 ほうれん草の磯辺和え					
10時	ホットミルク	ミルクティー					
昼食	ごはん・味噌汁 若鶏の唐揚げ香味たれ (油淋鶏) ポトフ ほうれん草の ごま和え	選択献立 さばの味噌煮 チキン南蛮					
3時	おやつ作り	黒蜜むしばん 緑茶					
夕食	ごはん・味噌汁 かれいのバター醤油焼き 厚揚げとにらの 炒めもの マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 豚肉の煮込み れんこんの土佐煮 キャベツとツナの からし酢和え					
	29	30	年末年始はイベント盛りだくさんでした				
朝食	ごはん・味噌汁 信田巻き煮 ひじき煮 なめたけおろし	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 大豆五目煮 ほうれん草の磯辺和え					
10時	ホットミルク	ミルクティー					
昼食	ごはん・味噌汁 若鶏の唐揚げ香味たれ (油淋鶏) ポトフ ほうれん草の ごま和え	選択献立 さばの味噌煮 チキン南蛮					
3時	おやつ作り	黒蜜むしばん 緑茶					
夕食	ごはん・味噌汁 かれいのバター醤油焼き 厚揚げとにらの 炒めもの マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 豚肉の煮込み れんこんの土佐煮 キャベツとツナの からし酢和え					
	31	1月1日	鍋料理おでん 12月15日(木)				
朝食	ごはん・味噌汁 信田巻き煮 ひじき煮 なめたけおろし	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 大豆五目煮 ほうれん草の磯辺和え					
10時	ホットミルク	ミルクティー					
昼食	ごはん・味噌汁 若鶏の唐揚げ香味たれ (油淋鶏) ポトフ ほうれん草の ごま和え	選択献立 さばの味噌煮 チキン南蛮					
3時	おやつ作り	黒蜜むしばん 緑茶					
夕食	ごはん・味噌汁 かれいのバター醤油焼き 厚揚げとにらの 炒めもの マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 豚肉の煮込み れんこんの土佐煮 キャベツとツナの からし酢和え					
	2	3	餅つき 12月28日(水)				
朝食	ごはん・味噌汁 信田巻き煮 ひじき煮 なめたけおろし	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 大豆五目煮 ほうれん草の磯辺和え					
10時	ホットミルク	ミルクティー					
昼食	ごはん・味噌汁 若鶏の唐揚げ香味たれ (油淋鶏) ポトフ ほうれん草の ごま和え	選択献立 さばの味噌煮 チキン南蛮					
3時	おやつ作り	黒蜜むしばん 緑茶					
夕食	ごはん・味噌汁 かれいのバター醤油焼き 厚揚げとにらの 炒めもの マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 豚肉の煮込み れんこんの土佐煮 キャベツとツナの からし酢和え					
	4	5	おせち				
朝食	ごはん・味噌汁 信田巻き煮 ひじき煮 なめたけおろし	ごはん・味噌汁 厚焼きたまご 大豆五目煮 ほうれん草の磯辺和え					
10時	ホットミルク	ミルクティー					
昼食	ごはん・味噌汁 若鶏の唐揚げ香味たれ (油淋鶏) ポトフ ほうれん草の ごま和え	選択献立 さばの味噌煮 チキン南蛮					
3時	おやつ作り	黒蜜むしばん 緑茶					
夕食	ごはん・味噌汁 かれいのバター醤油焼き 厚揚げとにらの 炒めもの マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 豚肉の煮込み れんこんの土佐煮 キャベツとツナの からし酢和え					