1月 献立表

	1日（日）	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
朝	ごはん 土佐煮 ｵｸﾗのなめ茸和え 雑煮風汁	ごはん 五目煮豆 青梗菜のおかか和え 雑煮風汁	ごはん ひじきの炒り煮 ﾎｳﾚﾝ草の和え物 雑煮風汁	ごはん ｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 厚焼き卵 みそ汁	食ﾊﾟﾝ(蜂蜜) ｺﾝｿﾒ煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾅﾅ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	七草粥 薩摩芋の甘辛煮 ｷｬﾍﾞﾂのごま和え みそ汁
昼	赤飯 鰤の照焼 黒豆・伊達巻・ 紅白なます・紅白蒲鉾・ 煮しめ・数の子 すまし汁 ｵﾚﾝｼﾞ	紫ごはん 天ぷら 南瓜のそぼろ煮 春菊の胡麻和え みそ汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 白菜の旨煮 ずんだ和え ﾌﾙｰﾂ	ごはん 鶏肉のおろしﾎﾟﾝ酢がけ 青梗菜とｼﾒｼﾞの中華和え 筍のあかか和え 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 高野の卵とじ ﾎｳﾚﾝ草の煮浸し 漬物 雑煮	ごはん 韓国風唐揚げ 蓮根ｻﾗﾀﾞ じゃこﾋﾟｰﾏﾝ 漬物	ごはん 魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼 ｴﾋﾞとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 豆ｻﾗﾀﾞ 漬物
おやつ	ねりきり	牛乳・ さつま芋ﾃﾞﾆｯｼｭ	ｺｰﾋｰ・ かっぱえびせん	牛乳・ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ	苺ｾﾞﾘｰ	牛乳・ﾄﾞｰﾅﾂ	おはぎ
夕	ごはん すき焼き風煮 ｴﾋﾞｶﾂ ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え みそ汁	ごはん 筑前煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 炒り豆腐 みそ汁	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 大根金平 小松菜の磯和え みそ汁	ごはん お好み焼き ﾚﾊﾞｰ炒め ﾂﾅｻﾗﾀﾞ みそ汁	ﾁｷﾝｶﾚｰ ｶﾆｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾚﾓﾝｻﾗﾀﾞ	ごはん 変わり柳川風煮 ｵｲｽﾀｰ炒め もやしの酢の物 みそ汁	ごはん 鶏の柔か煮 春雨ｻﾗﾀﾞ 青梗菜の卵炒め みそ汁

	8日（日）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）
朝	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 芋ｿﾃｰ ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ ｸﾘｰﾑ煮	ごはん 薩摩芋のﾚﾓﾝ煮 ﾎｳﾚﾝ草のﾂﾅ和え みそ汁	ごはん 炒り煮 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢ｻﾗﾀﾞ みそ汁	ごはん 目玉焼き 香味和え すまし汁	ごはん じゃが芋のｶﾚｰ炒め ﾎｳﾚﾝ草ｻﾗﾀﾞ みそ汁	食ﾊﾟﾝ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙの炒め物 ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ﾊﾞﾅﾅ ｺｰﾋｰ	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁
昼	ごはん ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ ｺｰﾙｽﾛｰ いんげんのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ 漬物	ﾁｷﾝﾄﾞﾘｱ ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	紫ごはん 焼きそば 青梗菜のごま和え ｴﾋﾞ焼売	ごはん 魚ﾌﾗｲ 南瓜とひじき煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 漬物	ごはん 鰆の若狭焼き おかか和え べっこう煮 ごまよごし 漬物	ごはん ｶﾚｲの唐揚げ 高野豆腐煮 ｵｸﾗ和え 漬物	ごはん 鶏肉のｽﾀﾐﾅ焼き ごま和え じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝの 炒め物 漬物
おやつ	牛乳・ﾜｯﾌﾙｽﾃｨｯｸ	ｺｰﾋｰ・ﾁｰｽﾞｹｰｷﾀﾙﾄ	牛乳・くるみ蒸し	牛乳・蜂蜜ｹｰｷ	ｺｰﾋｰ・ﾌﾟﾘﾝ	牛乳・ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ	牛乳・ ｶｽﾀｰﾄﾞｽﾃｨｯｸｹｰｷ
夕	ごはん 揚げだし豆腐 春菊のお浸し 蓮根ﾋﾟﾘ辛炒め煮 みそ汁	ごはん 五目厚焼き卵 大根のそぼろ煮 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮合せ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの卵ｻﾗﾀﾞ みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 ｷｬﾍﾞﾂの梅ﾏﾖ和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ寒天	ごはん 豚ｷﾑﾁ炒め ﾎﾀﾃﾌﾗｲ 焼ﾋﾞｰﾌﾝ 中華卵ｽｰﾌﾟ	ごはん おでん ｷｬﾍﾞﾂの和え物 みそ汁 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	ごはん 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草の卵炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ

	15日（日）	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）
朝	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(苺) ｸﾘｰﾑ煮 南瓜ｿﾃｰ ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	ごはん 蓮根金平 ｷｬﾍﾞﾂのﾂﾅ和え みそ汁	ごはん ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 切干大根の炒り煮 みそ汁	食ﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) ﾄﾏﾄ煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾅﾅ	ごはん 野菜炒め 厚焼き卵 みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ ｵｸﾗの梅ｻﾗﾀﾞ みそ汁	ごはん ﾋﾟｰﾏﾝの塩昆布炒め 納豆 みそ汁
昼	ごはん 魚のﾋﾟｶﾀ 厚揚げとﾋﾟｰﾏﾝの 甘辛炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾚﾓﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ごはん 千草焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え 薩摩芋天ぷら 漬物	ごはん 鯵のﾊﾟﾝ粉焼き 南瓜ｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾊﾟｲｿﾃｰ 漬物	ごはん 他人煮 牛蒡と豆の甘辛炒め ｵｸﾗと昆布和え 漬物	ごはん 鰆の香味焼き 薩摩芋と玉葱のかき揚 ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの和風ｻﾗﾀﾞ 漬物	きのこﾗｲｽ ﾐｯｸｽﾌﾗｲ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾞｰﾘｯｸ炒め ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰｻﾗﾀﾞ 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け 大根と小松菜の 炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖ和え 漬物
おやつ	ｺｰﾋｰ・ｻｯﾎﾟﾛﾎﾟﾃﾄ	牛乳・ﾘﾝｺﾞﾃﾞﾆｯｼｭ	牛乳・ﾁｰｽﾞ蒸	牛乳・ｼｭｶﾞｰﾂｲｽﾄ	葡萄ｾﾞﾘｰ	ｺｰﾋｰ・ﾁｮｺﾊﾟｲ	牛乳・ひねくれ棒
夕	ごはん 鶏のﾁﾘｿｰｽ 春雨の炒め物 もやしの柚子和え みそ汁	ごはん 鯖の竜田揚げ ひじきとｲﾝｹﾞﾝの ﾏﾖ和え がんもの煮合わせ みそ汁	紫ごはん 醤油ﾗｰﾒﾝ 揚げ餃子 ﾅﾑﾙ3種和え	ごはん ﾒﾊﾞﾙの梅香焼 青菜と高野の煮浸し ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ みそ汁	ごはん 鶏の照焼 三色金平 白菜の柚子和え すまし汁	ごはん 鱈の味噌ﾊﾞﾀｰ焼 中華炒め 焼売 すまし汁	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ 茹卵 牛蒡ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ

	22日（日）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
朝	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ｸﾘｰﾑ煮 ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	ごはん ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ煮 白菜のお浸し みそ汁	ごはん ｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 薩摩芋ｻﾗﾀﾞ みそ汁	ごはん 小松菜とはんぺん煮 納豆 みそ汁	ごはん 厚焼き卵 春菊のｺﾞﾏ味噌和え すまし汁	食ﾊﾟﾝ(苺) ｺﾝｿﾒ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾅﾅ	ごはん 目玉焼き 大豆ｻﾗﾀﾞ みそ汁
昼	ごはん 鯵のみぞれ煮 豆腐のおかか炒め ｵｸﾗの梅ｻﾗﾀﾞ 漬物	親子丼 小松菜のなめ茸和え 南瓜天ぷら 豚汁	ごはん 回鍋肉 拌三絲 揚焼売 漬物	ごはん 鶏唐揚げ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｲﾝｹﾞﾝｻﾗﾀﾞ 漬物	ごはん 鱈のﾑﾆｴﾙ ﾀﾙﾀﾙｻﾗﾀﾞ 南瓜おかか炒め 漬物	ごはん 担々麺 青梗菜のﾈｷﾞ塩ﾅﾑﾙ ﾌﾙｰﾂ杏仁	ごはん ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾏﾘﾈ 漬物
おやつ	牛乳・ｶｽﾃﾗ	牛乳・あんずｹｰｷ	ｺｰﾋｰ・ﾍﾞﾙｷﾞｰﾜｯﾌﾙ	牛乳・ｱｰﾓﾝﾄﾞｶｽﾃﾗ	牛乳・どら焼き	牛乳・ﾊﾞｳﾝﾄﾞｹｰｷ	牛乳・ﾏﾌｨﾝ
夕	ごはん 鶏の香味焼き 竹輪の卵とじ ﾅﾑﾙ みそ汁	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじき煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華ｻﾗﾀﾞ すまし汁	ごはん ｶﾚｲの煮付け 蓮根ﾋﾟﾘ辛炒め煮 胡麻和え みそ汁	ごはん 八宝菜 厚揚げともやしの ﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ わかめｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	ごはん 鶏の治部煮 蓮根天ぷら もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 鯖の生姜煮 ｵｲｽﾀｰ炒め ﾎｳﾚﾝ草のお浸し すまし汁	ごはん ｺﾛｯｹ 切干大根炒め物 春菊と高野の煮浸し みそ汁
	29日（日）	30日（月）	31日（火）				
朝	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(蜂蜜) ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ ｸﾘｰﾑ煮	ごはん 煮付け ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ みそ汁	ごはん ｵﾑﾚﾂ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ みそ汁				
昼	ごはん 魚天ぷら ﾋﾟﾘ辛炒め ｵｸﾗのおかか和え 漬物	ごはん 肉豆腐 牛蒡ｻﾗﾀﾞ ﾎｳﾚﾝ草のごま和え	ごはん 豚肉のｽﾀﾐﾅ焼き がんもの煮合せ ﾋﾟｰﾏﾝの塩昆布和え 漬物				
おやつ	ｺｰﾋｰ・ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	牛乳・ さつま芋蒸し	牛乳・ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ				
夕	ごはん ｶﾆ玉あんかけ 中華風和え物 揚げ餃子 みそ汁	ごはん 鯵の焼き浸し 蓮根の磯部揚げ 大根の甘酢和え すまし汁	ごはん 筑前煮 南瓜とﾍﾞｰｺﾝの甘辛炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 みそ汁				