

1月

献立表



	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	ごはん 土佐煮 わらのなめ茸和え 雑煮風汁	ごはん 平天と大根煮 青梗菜のおかか和え 雑煮風汁	ごはん ひじきの炒り煮 小松菜の和え物 雑煮風汁	食パン(蜂蜜) コンソメ煮 マカロニサラダ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 薩摩芋の甘辛煮 白菜のゴマ和え みそ汁	七草粥 炒り煮 わらびソース和え みそ汁
昼	赤飯 鱈の照焼・黒豆・伊達巻 ・紅白なます・煮しめ・ 紅白かまぼこ すまし汁	ゆかりごはん 天ぷら 南瓜そぼろ煮 春菊のごま和え 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 鯖の塩焼き 高野の卵とじ わらび草の煮浸し 漬物	ごはん 韓国風唐揚げ 蓮根サラダ じゃこびーまん 漬物	ごはん 魚のバター醤油焼 えびとブロッコリーの炒め物 豆サラダ 漬物	ごはん ポークチャップ コールスロー インゲンのガーリックバター 漬物
おやつ	ねりきり	コーヒー・かっぱえびせん	牛乳・卵蒸しパン	牛乳・バナナケーキ	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・バナナケーキ	おはぎ
夕	ごはん すき焼き風煮 エビカマ キャベツのゆかり和え みそ汁	ごはん 筑前煮 ブロッコリーサラダ 炒り豆腐 みそ汁	ごはん お好み焼き いんげん炒め ツナサラダ みそ汁	チキンカレー かニクリミココケ ブロッコリーレモンサラダ	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 春雨サラダ 青梗菜の卵炒め みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 春菊のお浸し 蓮根びり辛炒め みそ汁
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ごはん 薩摩芋のレン煮 わらび草のツナ和え みそ汁	コッペパン(リンゴ) 栄養サラダ クリーム煮 スライスチーズ	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 わらび草サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールの炒め物 ミルクスープ バナナ	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 南瓜バター スライスチーズ
昼	チキンソテー イタリヤサラダ コンソメスープ オレンジ	紫ごはん 焼きそば 青梗菜の胡麻和え エビ焼売	ごはん 魚フライ 南瓜とひじき煮 かりふわりサラダ 漬物	ごはん 鯖の若狭焼 おかか和え 炒り煮 ごまよごし 漬物 お雑煮	ごはん カレイの唐揚げ 高野豆腐煮 わらび和え 漬物	ごはん 鶏肉のスタミナ焼 胡麻和え ベーコンポテト炒め 漬物	ごはん 魚のどか 厚揚げびーまんの甘辛炒め かりふわりのレモンサラダ 漬物
おやつ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・黒豆パン	牛乳・ショコラ蒸しケーキ	コーヒー・プリン	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・アーモンドカスタード	牛乳・スティックケーキ
夕	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 がんもの煮合せ スタックエンドウの甘酢和え みそ汁	ごはん 鶏つくね小判焼 キャベツの梅マヨ和え すまし汁 フルーツ寒天	ごはん 豚キムチ炒め おたけフライ 焼びーまん 中華卵スープ	ごはん おでん ひじきサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ わらび草の卵炒め コンソメスープ	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
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ごはん 蓮根金平 スタックエンドウのツナサラダ みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 白菜の和え物 みそ汁	食パン(マーマレード) トマト煮 ポテトサラダ バナナ	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 わらび草の和え物 みそ汁	ごはん びーまんの塩昆布炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(リンゴ) ブロッコリーステーキ クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 千草焼き ブロッコリー塩昆布和え 薩摩芋天ぷら 漬物	ごはん 鱈のパン粉焼 南瓜サラダ ポパイステーキ 漬物	ごはん 他人煮 牛蒡と豆の甘辛炒め わらびととろろ昆布の和え物 漬物	ごはん 鯖の香味焼き かき揚げ インゲンのおかか和え 漬物 お雑煮	きのこ炒め ミックスフライ ブロッコリーのガーリック炒め スパゲッティサラダ 漬物	ごはん 鶏の南蛮漬け 大根と小松菜の炒め物 キャベツのゆかり和え 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スタックエンドウの中華サラダ 春巻き 漬物
おやつ	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・鯛焼きクリーム	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・薩摩芋蒸し	苺ゼリー	牛乳・ひねくれ棒
夕	ごはん 鯖の竜田揚げ ひじきとインゲンのマヨ和え がんもの煮合せ 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 マヨの梅香焼 青菜と高野の煮浸し ユウクリミココケ みそ汁	ごはん 鶏の照焼 三色金平 小松菜の柚子和え すまし汁	ごはん 鱈の味噌バター焼 中華炒め 焼売 すまし汁	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏の香味焼 竹輪の卵とじ ナムル みそ汁



	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 白菜のお浸し みそ汁	ごはん キャブ炒め 薩摩芋サラダ みそ汁	食パン(苺) コンソメ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 厚焼き卵 キャベツのマヨ和え すまし汁	ごはん 小松菜のはんぺん煮 納豆 みそ汁	ごはん 目玉焼 大豆サラダ みそ汁	コッペパン(蜂蜜) チキンゲート スライスチーズ クリーム煮
昼	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 エビ揚焼売 漬物	ごはん 鶏唐揚げ ジャーマンポテト インゲンサラダ 漬物	天ぷら 天つゆ ゆず和え 赤だし	ごはん 担々麺 青梗菜の中華和え フルーツ杏仁	ごはん タンドリーチキン ポリアク マリネ 漬物	ごはん 鱈のムニエル ピリ辛炒め おろしのおかか和え 漬物
おやつ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・カステラ	コーヒー・ベルギーワッフル	ぶどうゼリー	牛乳・アヲのマーチ	牛乳・どら焼き	牛乳・チーズ蒸し
夕	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじき煮 ブロッコリー中華サラダ すまし汁	ごはん カレイの煮付け 蓮根ピリ辛炒め煮 ごま和え みそ汁	ごはん 八宝菜 チャンプル わかめスープ フルーツ	ごはん 鶏の治部煮 蓮根とネギの塩金平 もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 鯖の生姜煮 薩摩芋とインゲンの醤油炒め 納豆草のお浸し すまし汁	ごはん ポテトコロッケ 切干大根の炒め物 春菊と高野の煮浸し みそ汁	ごはん かま玉あんかけ 中華風和え物 揚げ餃子 みそ汁
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)				
朝	ごはん 煮付け かたれサラダ みそ汁	ごはん オムレツ かニサラダ みそ汁	ごはん 牛蒡の炒め煮 小松菜のおかか和え みそ汁				
昼	ごはん 肉豆腐 牛蒡サラダ 納豆草のゴマ和え	ごはん 豚肉のステーキ焼 がんもの煮合せ ピーマンの塩昆布和え 漬物	ごはん 焼うどん ピリ辛炒め おろしのなめ茸和え				
おやつ	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・マフィン	アヲゼリー				
夕	ごはん 鱈の焼き浸し 蓮根の磯部揚げ 大根の甘酢和え すまし汁	ごはん 筑前煮 南瓜とベーコンの甘辛炒め ブロッコリーの和え物 みそ汁	ごはん 揚げ出し豆腐 オイスター炒め オロシ和え すまし汁				

