

1月

献立表



			1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝			ごはん 土佐煮 青梗菜のなめ茸和え 雑煮風汁	ごはん 平天と大根煮 小松菜のおかか和え 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 薩摩芋の甘辛煮 辛子和え 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
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 れんげ	紫ごはん 天ぷら 天つゆ 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 林の味噌バター焼 エビとブロッコリー炒め 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	牛乳・薩摩芋蒸し	牛乳・マフィン	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・パウンドケーキ
夕			ごはん すき焼き風煮 エビか キャベツの紫和え みそ汁	ごはん 筑前煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のオムレツ炒め みそ汁	ごはん お好み焼き パスタ炒め ツナサラダ みそ汁	ごはん 鶏の柔か煮 青梗菜の卵炒め ひじきサラダ みそ汁	ごはん 揚げ出し豆腐 春菊のお浸し 蓮根のピリ辛炒め みそ汁
	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)
朝	ごはん 薩摩芋のレン煮 ホウレン草のツナ和え みそ汁	七草粥 炒り煮 オクラのポテト酢サラダ 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 ホウレン草サラダ みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボール炒め 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(梅) クリーム煮 カリフラワーステーキ スライスチーズ
昼	ごはん 油淋鶏 焼ビーフ 中華風和え物 漬物	紫ごはん 焼きそば 青梗菜のゴマ和え 焼売	ごはん 魚のフライ 南瓜とひじき煮 カリフラワーサラダ 漬物	ごはん 鱈の若狭焼 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 オクラ和え 漬物	ごはん 鶏肉のスキヤキ焼 ごま和え じゃが芋とベーコン炒め 漬物	ごはん 魚のピカタ 厚揚げの甘辛炒め 大根と人参のレモンサラダ 漬物
おやつ	コーヒー・スティックケーキ	牛乳・カスタードケーキ	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・ココアロール	牛乳・リンゴデニッシュ	オレンジゼリー	牛乳・クリームワッフル
夕	ごはん 五目厚揚げ卵 大根のそぼろ煮 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏の塩麹焼 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 鶏つくねの小判焼 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 お好みフライ 切干大根の中華サラダ 中華卵スープ	ごはん おでん 三色金平 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ホウレン草の卵炒め コンソメスープ	ごはん 鶏のフリソース 春雨の炒め物 小松菜の磯和え みそ汁
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝	ごはん 筍のおかか煮 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 白菜の昆布和え みそ汁	食パン(マーマレード) トマト煮 マゼンソンサラダ 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 ホウレン草の和え物 みそ汁	ごはん 白菜の旨煮 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 他人煮 牛蒡と豆のピリ辛炒め オクラととろろ昆布和え 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	チキンソテー イタリヤンサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 鱈の幽庵焼 薩摩芋と玉葱のかき揚げ インゲンのおかか和え 漬物 お雑煮	きのこ炒め ミルクフライ ブロッコリーとインゲン炒め 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 キャベツの紫和え 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・チョコパイ	牛乳・シュガーツイスト	牛乳・ 薩摩芋デニッシュ	アロハゼリー	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・コアラのマーチ	牛乳・今川焼
夕	ごはん 鱈の竜田揚げ 豆腐のピカタあんかけ ひじきとインゲンのマヨ和え かきたま汁	紫ごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 ナムル3種和え	ごはん マヨネーズの梅香焼 青菜と高野の煮浸し ユウカリミココロク みそ汁	ごはん 鶏の照焼 大根煮 小松菜の柚子和え すまし汁	ごはん カレイの煮付け ビーコンオムレツ炒め 春菊おから和え 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



	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 オクラの梅和え 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 南瓜とひじき煮 キャベツのマヨ和え すまし汁	ごはん はんぺんとインゲン の甘辛炒め 納豆 みそ汁	ごはん 目玉焼き 大豆サラダ みそ汁	コッパパン(蜂蜜) チキンゲート スライスチーズ クリーム煮
昼	【食のお楽しみ会】 天ぷら 天つゆ 柚子和え 赤だし	ごはん 回鍋肉 拌三絲 揚げ焼売 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	ごはん 魚のピザ風焼 スタッフエンドウの卵炒め 大根サラダ 漬物	ごはん 担々麺 もやしの中華和え 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 鱈のバター醤油焼 ピリ辛炒め オクラのおかか和え 漬物
おやつ	プリン	コーヒー・サッポロポテト	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・バウムクーヘン	牛乳・黒豆パン	コーヒー・ ベルギーワッフル	牛乳・鳴門金時蒸し
夕	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじき煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ごはん 千草焼 蓮根ピリ辛炒め煮 青梗菜の磯和え みそ汁	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 小松菜のザサ付け 中華卵スープ	ごはん 鶏の治部煮 牛蒡とねぎの塩金平 もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 鯖の生姜煮 薩摩芋の醤油炒め お刺身草のお浸し すまし汁	ごはん 手作りポテトコロッケ 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
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)		
朝	ごはん 煮付け かたれサラダ みそ汁	ごはん オムレツ かき揚げ みそ汁	ごはん 牛蒡の炒め煮 小松菜の梅肉和え みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ 香味和え みそ汁	食パン(マーガリン) ミートボールのトマト煮 カリフラワーのサラダ バナナ		
昼	ごはん 肉豆腐 牛蒡サラダ お刺身草ごま和え	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 蓮根炒め物 オクラのなめ豆和え	ごはん 魚のきのこあんかけ キャベツの梅和え 筍のおかか炒め 漬物	ごはん チンカツ 小松菜の和え物 ポテトサラダ 漬物		
おやつ	コーヒー・ かっぱえびせん	牛乳・カステラ	牛乳・チーズ蒸	ぶどうゼリー	牛乳・スティックケーキ		
夕	ごはん マル煮付け 蓮根の磯部揚げ 大根の甘酢和え すまし汁	ごはん 筑前煮 南瓜とピーマンの甘辛炒め ブロッコリーの和え物 みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 オスター炒め オクラ和え みそ汁	ごはん 鶏の味噌だれ焼 薩摩芋の醤油炒め もやしの五目ごま和え すまし汁	ごはん 変わり柳川風煮 スタッフエンドウの酢味噌和え 蓮根の挟み揚げ すまし汁		

