

1月

献立表



				1日（木）	2日（金）	3日（土）	4日（日）
朝				ごはん 土佐煮 青梗菜のか苣和え 雑煮汁	ごはん ひじきの炒り煮 ほうれん草の和え物 雑煮汁	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 鯛の照焼・黒豆・伊達巻・ 紅白なます・紅白蒲鉾・煮 しめ・数の子 すまし汁 オレンジ	ゆかりごはん 天ぷら・天つゆ 南瓜そぼろ煮 春菊のゴマ和え みそ汁	ちらし寿司 茶碗蒸 白菜の旨煮 ずんだ和え フルーツ	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ソテー 漬物
おやつ				ねりきり	牛乳・ヨコパイ	牛乳・マロンケーキ	コーヒー・ ミニカムロール・雪の宿
夕				ごはん すき焼き風煮 ビーガン 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 豆腐と苣のオイスター炒め みそ汁	ごはん お好み焼き レバーコロッケ ツナサラダ みそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 春菊のお浸し 蓮根のピリ辛炒め煮 みそ汁
	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）	11日（日）
朝	ごはん 薩摩芋のレモン煮 ほうれん草とエンドウ和え ワイン みそ汁	ごはん はんぺんとインゲン の和風炒め カリフラワー・サラダ みそ汁	七草粥 炒り煮 オクラのポン酢サラダ みそ汁	ごはん 目玉焼 香味和え 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 パナ	ごはん 煮付 納豆 みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 カリフラワー・ソテー 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 焼そば 青梗菜のゴマ和え 焼売	ごはん 魚フライ ひじきサラダ ビーマンの塩昆布炒め 漬物	ごはん 鰯の若狭焼 おかか和え 五目煮豆 柚子サラダ 漬物 お雑煮	ごはん かれいの唐揚げ 高野煮 わら和え 漬物	ごはん 他人煮 ゴマ和え じゃが芋とベーコンの炒め 漬物	ごはん 魚のピカ 厚揚げとビーマンの甘辛炒め 大根と人参のレモンサラダ 漬物
おやつ	牛乳・薩摩芋蒸	ぶどうゼリー	牛乳・カスタード・ケーキ	牛乳・パウンド・ケーキ	牛乳・ミルクティックケーキ	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・チーズ蒸し
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 鶏のクリーミースカッシュ 筍のバター醤油炒め スナップエンドウの卵サラダ コソソメスープ	ごはん 鶏つくねの小判焼 小松菜の煮浸し すまし汁 フルーツ寒天	ごはん 豚キモ炒め ホタテフライ 切干大根の中華サラダ 中華卵スープ	ごはん 関東煮 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 ほうれん草の卵炒め コソソメスープ	ごはん 鶏のリソース 春雨の炒め物 小松菜の磯和え みそ汁
	12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）	18日（日）
朝	ごはん 筍のおかか煮 柚子サラダ みそ汁	ごはん 切干大根の炒り煮 白菜の昆布和え ワイン みそ汁	食パン(マーレード) トマト煮 スナップエンドウ・ツナサラダ パナ	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 ほうれん草の和え物 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・ソテー クリーム煮 スライスチーズ
昼	おにぎり弁当	ごはん 鰯の幽庵焼 薩摩芋の天ぷら インゲンのおかか和え 漬物 お雑煮	きのこライス ミックスフライ 小松菜とベーコン・スターバーコリーのレモンサラダ 漬物	ごはん 鰯のパン粉焼 南瓜サラダ ボーロ・ソテー 漬物	ビビンバ丼 焼売 わかめスープ フルーツ寒天	ごはん 鶏の南蛮漬 大根と青菜のガーリックソテー キャベツのゆかり和え 漬物	ごはん 麻婆豆腐 スナップエンドウ・中華サラダ 春巻き 漬物
おやつ	コーヒー・ひねくれ棒	牛乳・マフィン	コーヒー・パウンドケーキ	オレンジゼリー	牛乳・ココアロール	牛乳・鯛焼きクリーム	コーヒー・ 薩摩芋デニッシュ
夕	ごはん 鰯の竜田揚げ 豆腐のピアんかけ 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 揚餃子 ナムル3種和え	ごはん かれいの煮付 レバーコロッケ 春菊のおから炒め すまし汁	ごはん 鶏の照焼 大根煮 小松菜のお浸し すまし汁	ごはん メバルの梅香焼 青菜と高野の煮浸し コンクリーミーコロッケ みそ汁	ボーロ・カレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏の味噌マヨ焼 竹輪の卵とじ もやしの和え物 みそ汁



	19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）	25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 ケチャップ炒め 薩摩芋サラダ みそ汁	食パン(苺) コソソメ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 煮奴 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 大豆サラダ みそ汁	コッペパン(蜂蜜) チキンカット スライスチーズ クリーム煮
昼	親子丼 かき揚げ ゴマ和え みそ汁	ごはん 回鍋肉 拌三絲 揚焼壳 漬物	ごはん 韓国風唐揚げ じゃが芋のバター醤油 インゲンサラダ 漬物	ごはん おでん 蓮根のオイスター炒め 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 坦々麺 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 ナポリタン マリネ 漬物	ごはん 鯵のバター醤油焼 ピリ辛炒め オクラのおかか和え 漬物
おやつ	牛乳・コラマーチ	牛乳・蒸しパン	アセロラゼリー	コーヒー・黒豆パン	牛乳・蜂蜜ケーキ	コーヒー・今川焼	牛乳・蒸しパン
夕	ごはん 魚の野菜あんかけ 大根の炒り煮 ブロッコリーの生姜和え 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 揚餃子 青梗菜の磯和え みそ汁	ごはん 鶏の治部煮 三色金平 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 わらび草のお浸し すまし汁	ごはん コロッケ 切干大根炒め 春菊と高野の煮浸し みそ汁	ごはん かぶあんかけ 中華風和え物 揚餃子 みそ汁
	26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）	
朝	ごはん 煮付 カキテルサラダ みそ汁	ごはん オムレツ かにサラダ みそ汁	ごはん ひじき煮 小松菜のおかか和え みそ汁	ごはん はんぺん卵とじ 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 カリフラワーサラダ バナナ	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	
昼	ごはん 肉豆腐 牛蒡サラダ わらび草とひじきの和え物	ごはん 鰯の香味焼 がんものの煮合せ ピーマンの塩昆布和え 漬物	ごはん 焼うどん 蓮根の炒め物 わらのなめ茸和え	ごはん 魚の煮あんかけ キャベツの梅和え 蒟蒻と人参のピリ辛炒め 漬物	ごはん チキンカツ 小松菜の和え物 ボーテサラダ 漬物	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの香味和え かきクリーミコロッケ 漬物	
おやつ	牛乳・ベリーウォッフル	プリン	牛乳・ショガーツイト	牛乳・かっぱえびせん	牛乳・ドーナツ	コーヒー・チョコウォッフル	
夕	ごはん メバルの煮付 蓮根の磯部揚 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 揚げだし豆腐 オイスター炒め オーロラ和え みそ汁	ごはん 鶏の味噌だれ焼 薩摩芋とインゲン醤油炒め もやしの五目ゴマ和え すまし汁	ごはん 変わり柳川風煮 ヌッパーとエンドウの酢味噌和え 蓮根の挟み揚げ すまし汁	ごはん 鯖のみぞれ煮 五目煮豆 ポン酢和え みそ汁	

