

1月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

  					01日(木)	02日(金)	03日(土)
	朝	五目豆 ブロッコリーのドレッシング和 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわし胡麻味噌煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	魚河岸揚げの煮物 春菊の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳			
	昼	おせち盛り合わせ お雑煮 赤飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ふきの炒め煮 味噌汁 米飯150g	鶏肉のBBQソース焼き 切干大根の煮物 コールスローサラダ 清汁 米飯150g			
	おやつ		干支おやき				
夕	親子丼 もやしと青菜のナムル 味噌汁	豆腐ステーキのそぼろがけ 白菜とささみのサラダ さつまいもの甘煮 味噌汁 米飯150g	カレイの煮つけ 人参のきんぴら 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g				
	04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
朝	京風がんもの煮物 キャベツのからし和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	じゃがいものそぼろ煮 菜の花の生姜和え 梅びしお 味噌汁 米飯150g 牛乳	ミートオムレツ 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g ジョア	豆腐真丈の煮物 もやしの和え物 味噌汁 七草粥 牛乳	えびふきの煮物 温泉卵 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	納豆 きのこの煮浸し 味噌汁 米飯150g 牛乳	和風野菜炒め いんげんのごま和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	すき焼き風 かぼちゃサラダ 胡瓜の酢の物 味噌汁 米飯150g	焼鳥丼 なすとしらすのしそ風味 野菜けんちん汁	けんちんうどん 玉ねぎサラダ 竹輪の磯辺揚げ	さわら味噌煮 肉じゃが キャベツのさっぱりサラダ 清汁 米飯150g	チンジャオロース 桜えびと大根の煮物 ほうれん草ゆず和え 中華スープ 米飯150g	鶏肉のレモン焼き 焼くわの煮物 さつま芋ときゅうりのサラダ 味噌汁 米飯150g	スパニッシュオムレツ なすの味噌炒め 人参のマリネ キャベツのミルクスープ 米飯150g
おやつ			甘酒・せんべい			手作りプリン	
夕	野菜いっぱい卵炒め 冬瓜の煮物 大根サラダ 中華スープ 米飯150g	めばるの山椒焼き 豚バラ大根 水菜のお浸し 味噌汁 米飯150g	豚肉のブルコギ風 ひじきの煮物 白菜サラダ 味噌汁 米飯150g	鶏肉の葱塩焼き 人参しりしり もずく酢 味噌汁 米飯150g	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 里芋の煮物 大根の甘酢和え 味噌汁 米飯150g	白身魚のコーンマヨ焼き 切り昆布の煮付 もやしの和え物 味噌汁 米飯150g	肉豆腐 ほうれん草のお浸し とろろ芋 味噌汁 米飯150g
	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝	白菜と豆腐のうま煮 大根の和え物 味噌汁 米飯150g りんごジュース	炒り卵 キャベツの磯和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	五目豆 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	高野豆腐の卵とじ チンゲン菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	野菜つみれの煮物 菜の花の生姜和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	五目揚げの煮物 いんげんのおかか和え 味噌汁 米飯150g ミルージュ	揚げボールの煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	たらのホイル焼き風 ふるふき大根 ミモザサラダ 味噌汁 米飯150g	鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草炒め ポテトサラダ コンソメスープ 米飯150g	ナポリタン アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ	さばのごまだれ焼き ごぼうの炒り煮 もやしとハムのサラダ 清汁 米飯150g	鶏肉の唐揚げおろしソース おでん風煮物 マカロニサラダ 清汁 米飯150g	八宝菜 焼売 春雨のサラダ 中華スープ 米飯150g	さわらの南蛮漬 さつまいものミルク煮 ポパイサラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			ホットケーキ			アイス	
夕	豚丼 コロッケ 野菜けんちん汁	厚揚げのオイスター炒め 大根サラダ 煮豆 味噌汁 米飯150g	麻婆茄子 中華クラゲの和え物 かぶのかにあんかけ 味噌汁 米飯150g	スタミナ丼 白菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁	ほっけのみりん醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 紅白なます 具だくさん汁 米飯150g	照り焼きチキン 切干大根の変わり煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁 米飯150g	塩こうじ野菜炒め 卵豆腐のあんかけ 大根と枝豆の和風サラダ 味噌汁 米飯150g
	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	エビボールの煮物 煮豆 味噌汁 米飯150g りんごジュース	とりやわらか煮 オクラのかにかま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	がんもの煮物 キャベツのからし和え 味噌汁 米飯150g ミルージュ	ミートオムレツ 大根の和え物 明太子ソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	チキンボールの煮物 菜の花の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	卵野菜炒め 白菜のわさび和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	炒り豆腐 玉ねぎの和え物 ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	鶏肉のごま焼き なすの揚げ浸し 白菜のおろし和え 味噌汁 米飯150g	ビーフカレーライス 福神漬け・らっきょう ブロッコリーのツナ和え ジョア	カレイのマヨ焼き 麻婆春雨 三色ナムル 味噌汁 米飯150g	豚しゃぶ風 さつま揚げの煮物 白菜の即席漬 味噌汁 米飯150g	シチュー 胡瓜とカニカマの甘酢和え オレンジゼリー 食パン・ジャム	鮭チーズフライ 筑前煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	鶏肉のピカタ きんぴらごぼう いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 米飯150g
おやつ			焼き芋			ドーナツ	
夕	めばるの煮付け ジャーマンポテト ひじきサラダ 味噌汁 米飯150g	野菜いっぱい卵炒め 焼くわの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉のみぞれ煮 金時煮豆 菜の花のごま和え 味噌汁 米飯150g	そぼろ丼 チョレギサラダ 金時煮豆 味噌汁	鱈幽庵焼き 大根の和風サラダ うの花 味噌汁 米飯150g	豚バラ大根 きのこの炒め ブロッコリーのマリネ 味噌汁 米飯150g	厚揚げの肉みそあんかけ コールスローサラダ 春菊の辛子酢和え 清汁 米飯150g
	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	枝豆がんもの含煮 チンゲン菜のかにマヨ和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	厚焼き玉子 春菊の和え物 めかぶ佃煮 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	いわし柚子味噌煮 いんげんの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	角あげの煮物 キャベツの生姜醤油和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜つみれの煮物 とろろ芋 味噌汁 米飯150g 牛乳	肉団子の煮物 大根の和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	焼くわの煮物 チンゲン菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	豚肉の梅おかか炒め 三角いなの煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 米飯150g	さけの味噌マヨ焼き 湯豆腐 玉ねぎとキュウリのサラダ 味噌汁 米飯150g	ピピンバ きゅうりの即席漬け マンゴープリン わかめスープ	ハッシュドポーク フルーツ(みかん) ほうれん草のごま和え コンソメスープ 米飯150g	味噌ラーメン アスパラとコーンのサラダ ジョア	白身魚のタルタル焼き 厚揚げのすき煮 ひじきとごぼうの和風サラダ 味噌汁 米飯150g	鶏肉の山賊焼き ツナと大根の煮物 長芋の大葉和え 味噌汁 米飯150g
おやつ			クレープ			抹茶オムレット	
夕	たらの野菜あんかけ キャベツの磯和え 南瓜の煮物 味噌汁 米飯150g	チキンカレーライス 福神漬け・らっきょう キャベツとコーンのサラダ	豚肉と卵のオイスター炒め 春巻き 大根のしば漬和え 味噌汁	赤魚の磯辺焼き ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	揚げ出し豆腐・そぼろあん 切り昆布の煮付 きゅうり酢の物 清汁 米飯150g	他人丼 煮豆 ブロッコリーのドレッシング和 味噌汁	擬製豆腐 さつま揚げとふきの煮物 きゅうりの梅サラダ 味噌汁 米飯150g