

# 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。

  	朝	01日(木)		02日(金)		03日(土)		
		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		
		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				
タ	タ	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)		
		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		
		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		
おやつ				甘酒・せんべい				
タ	タ	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		
おやつ				手作りプリン				
朝	朝	11日(日)		12日(月)		13日(火)		
		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		
		たらのホイル焼き風 ふろふき大根 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		
		おやつ				ホットケーキ		
タ		タ	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	
	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			
	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 味噌汁 米飯150g		八宝菜 焼売 春雨のサラダ 中華スープ 米飯150g			
おやつ					アイス			
朝	朝	18日(日)		19日(月)		20日(火)		
		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		
		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		
		おやつ						
タ		タ	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 焼ちくわの煮物 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	
	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			
おやつ					手作りプリン			
朝	朝	25日(日)		26日(月)		27日(火)		
		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		
		豚肉の梅おかか炒め 三角いなりの煮物 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 マンゴープリン わかめスープ		
おやつ								
タ	タ	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		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		
おやつ								