

# 1月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	1日(元旦)	2日	3日	4日	5日	6日
朝		おかゆ 盛り合わせ 牛乳	おかゆ 盛り合わせ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 大根の煮物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼		赤飯・雑煮 一の重(里芋・かまぼこ・ えび・牛蒡・たご揪炒・ 昆布巻き・くわい・菊・ 高野・椎茸・南瓜・帆立・ 栗きんとん・梅ようかん)	ごはん・雑煮 二の重(脚照り焼き・蒟 蒻根・合鴨スモーク・山芋 つくね・人参・新庄・高野 かまぼこ・いか・鰯元 黒豆・胡瓜)	散らし寿司 大根の煮物 白桃缶・黄桃缶 赤だし	ごはん 焼き肉風 千草蒸し キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 白菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜炒め 銀杏がんと煮 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物
おやつ		ストロベリータルト	ミルクプリンのソースかけ	酒まんじゅう	ミニホットケーキ	チョコゼリー	クリームコンフェ
夕		ごはん 鱈の塩焼き 煮浸し(白菜) アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 小松菜の和え物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の醤油漬け焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 湯葉ひろうすの炊き合わせ しろなの炒め物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 もやしと豚の味噌炒め 手作り豆腐 清汁 漬物	ごはん 鶏の若狭焼き 卵の花 白菜のあっさり和え 清汁 漬物
朝	7日	パン又はおかゆ 絹揚げのそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ もやしと鶏の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ ミニ鶏じゃが 牛乳	パン又はおかゆ 白菜と豚のクリームスープ 牛乳
昼		菜飯 運根頼頭 キャベツと鶏の炒め物 たたき牛蒡 味噌汁	キーマカレー 鰯元サラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース) 漬物	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 里芋の甘煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん コロケ 大豆煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鮭のクリームソースかけ ひじきの炒り煮 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	菜飯 たぬきうどん 牛蒡と牛肉のしくれ煮 バナナ・マンゴー缶 味噌汁
おやつ		マドレーヌ	黒糖まんじゅう	いちごクレープ	チョコサンドケーキ	水ようかん	パウンドケーキ
夕		ごはん 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ 筍の煮物 味噌汁 漬物	ごはん カレイの煮付け 白菜の塩だしとろみ炒め もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ゆかりご飯 豆乳鍋 大根金平 洋なし缶・バイン缶	ごはん 鱈の照り焼き 蓮根の炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のさっぱり煮 しろなの和え物 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん お好み焼き 切干大根煮 ほうれん草の豆乳和え 味噌汁
朝	14日	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼		ごはん 豚のオイスター炒め 絹揚げの煮物 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 筍煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の卵とじ 山芋の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の唐揚げ べっこう煮 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん チンカレ マカロニサラダ ヨーグルト (果ソース) 漬物	ごはん 白身魚フライ 鶏と絹揚げの煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物
おやつ		ケーキ・紅茶	マドレーヌ(コーヒー味)	みるくまんじゅう	マン	きな粉プリン	ココアゼリー
夕		ごはん 豚の香味焼き 蓮根の炒め生酢 キャベツのごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 刺し身 大根と豚の味噌煮 うまい菜の和え物 茶碗蒸し	ごはん 秋刀魚の生姜煮 温奴 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 豚の柚子風味グリル ペーじゃが 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん おでん もやしと豚の炒め物 金時豆 味噌汁	ごはん 豚の若狭焼き 切干大根 ほうれん草のピーナツ和え 赤だし 清汁 漬物
朝	21日	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ しらなのソテー 牛乳
昼		ごはん 豚の西京焼き 白菜のとろみ炒め もやしサラダ 清汁 漬物	ごはん 牛肉のすき煮 小松菜の炒め物 りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの葱だれかけ 高野煮 しろなの和え物 粕汁 漬物	菜飯 にしんそば 鶏と牛蒡の味噌煮 フルーツ缶	散らし寿司 大根の煮物 うまい菜の豆乳和え 味噌汁	ごはん 肉団子の中華あんかけ 白菜の煮浸し 杏仁豆腐 中華スープ かきたま汁
おやつ		レモンカップケーキ	ワッフル	きんつば	みるくまんじゅう	メロンゼリー	喫茶 お好み焼き
夕		ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し じゃが芋の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根の塩だしとろみ炒め ひじきの炒め煮 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め 手作り豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の照焼 キャベツの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 里芋煮 柚子生酢 味噌汁 漬物
朝	28日	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳		
昼		ごはん 豚のごま醤油炒め うまい菜の煮浸し フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花 鰯元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のピリ辛炒め ほうれん草の真砂和え マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の焼き浸し 根菜煮 ポテトサラダ 味噌汁 漬物		
おやつ		コーヒーゼリー	紅茶パウンドケーキ	黒糖まんじゅう	ドーナツ		
夕		ごはん 豚の山椒焼き 白菜と鶏の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんとお炊き合わせ 金平 キャベツの土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 鯛のグリル 山芋の煮物 やっこ豆腐 赤だし 漬物	ごはん 豚の唐揚げ 白菜の煮浸し ミルク寒天とフルーツ 味噌汁 漬物		