

1月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	日	日	日	1日（元旦）	2日	3日（憲法記念日）	4日（みどりの日）
朝				おかゆのみ 盛り合わせ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 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 卵ムース 牛乳
昼				赤飯 お重盛り合わせ 雑煮	ねぎとろ丼 お煮しめ（牛蒡・鶏・椎茸） あっさり和え（白菜） 雑煮	散らし寿司 大根と豚の塩煮 しろなの和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ 煮物（蓮根） 白桃缶 味噌汁 漬物
おやつ				寿まんじゅう・抹茶	米粉ドックミニ（チョコクリーム）	プリン	せんざい
夕				ごはん 鯛の照り焼き 煮浸し（キャベツ・椎茸） プロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛のすき煮風 イカ被紗焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の野菜ソース焼き ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し さつまいも芋の煮物 葱の酢味噌和え 清汁 漬物
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	パン又はおかゆ プロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのじゃこ炒め 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 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 だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳
昼	ごはん 豚の生姜煮 奴豆腐 胡瓜のごま酢和え 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 鯛の塩焼き チンゲン菜の煮浸し マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の照り煮 塩だしうろみ炒め 和え物（ほうれん草） 味噌汁 漬物	ごはん チンジャオロース えびշුーマイ フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん クリームシチュー しろなのソテー 白身魚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の煮浸し 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	わかめごはん 塩ラーメン うまい菜の炒め煮 ヨーグルト（杏ソース）
おやつ	はちみつレモンセリー	クリームコンフェ	バウンドケーキ	紫芋まんじゅう	マドレーヌ	ショコプリン	ストロベリーテルト
夕	ごはん 白身魚のムニエル キャベツ煮 ひじきの炒り煮 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の中華あん 切干大根 うまい菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の梅風味焼き 煮物（里芋） アスパラサラダ 味噌汁	ごはん おでん 肉金平 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の柚庵焼き 高野の煮物 白菜の塩ごまあん 味噌汁 漬物	ごはん コロッケ アスパラソテー たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル野菜あんかけ 大根の炒め物 法蓮草のドレ和え 味噌汁 漬物
	12日	13日（成人の日）	14日	15日（小正月）	16日	17日	18日
朝	パン又はおかゆ 千草焼 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ ソテー（しろな） 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の炒め物 牛乳
昼	ごはん 牛肉の和風炒め 煮物（一口がんも） 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の更紗あんかけ 山芋の煮物 うまい菜のビーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツのマスター炒め 煮浸し（ほうれん草） フルーツと色寒天 コーンボタージュ 漬物	ごはん 筑前煮 豆腐田楽 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 たこ煮焼き もやしのナムル 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のハーブ焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の銀あんかけ 絹揚げとせんまいの煮物 鰯元サラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	オレンジカッブケーキ	もみじまんじゅう	ショコラケーキ	やわらか杏仁豆腐	バウムクーヘン	スイートポテト
夕	ごはん カレイの白葱ソースかけ 絹揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 蓮根の炒め生酢 キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の味噌煮 卵の花 白菜のゆかり和え かきたま汁 漬物	赤飯 刺身 ひじきの煮物 生酢 茶碗蒸し	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 金平牛蒡 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 豚大根 豆腐の真砂あん 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ ごま豆腐 うまい菜の和え物 コンソメスープ 漬物
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 炒め物（チンゲン菜） 牛乳	パン又はおかゆ アスパラソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 卵液紺焼き 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼	ごはん 鶏の柚子味噌焼き 白身魚のムニエル茸ソース さつまいも甘煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん あんかけにゅうめん 大根と豚の塩煮 小松菜のビーナツ和え	ごはん カレイの魚田楽 含め煮（南瓜） キャベツサラダ 清汁 漬物	わかめごはん お好み焼き 大豆煮 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛すき煮 里芋煮 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 切干大根の煮物 プロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ごはん ホツケの塩麹焼き 切干大根の煮物 プロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	水ようかん	きんづば	いちごクレープ	みるくまんじゅう	マドレーヌ	喫茶	ババロアシュークリーム
夕	ごはん 秋刀魚の生姜煮 炒め物（もやし） プロッコリーの豆乳和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 高野の炊き合わせ 白菜のごまあん パンイ缶 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の煮浸し たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが イカ被紗焼き りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の山椒煮 ソテー（うまい菜） 豆腐の味噌だれかけ 清汁 漬物	ごはん 鶏の若狭焼き 煮物（鍋揚げ） チンゲン菜のビーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 蓮根の煮物 あっさり和え（白菜） 赤だし 漬物
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	日
朝	パン又はおかゆ 白菜の煮物 牛乳	パン又はおかゆ 鰯元ソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 大根の和え物 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 千草焼 牛乳	
昼	ごはん 肉団子の和風あん 煮浸し（うまい菜・椎茸） さつまいも芋サラダ 味噌汁 漬物	ボーケカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト 漬物	ごはん 牛ともやしの野菜炒め カニシューマイ 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	鳥めし 銀杏がんもの煮物 金平牛蒡 キャベツのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉うどん チンゲン菜の香味和え 黄桃缶	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきとじゃが芋の煮物 白菜のごまあん 清汁 漬物	
おやつ	苺セリー	紅茶バウンドケーキ	黒糖まんじゅう	ホットケーキ	きな粉プリン	抹茶まんじゅう	
夕	ごはん 白身魚のピカタ コンソメ煮（大根） 和え物（小松菜） 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の南部焼き ふろふき大根 しろのんドレ和え 清汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜のレモン風味 みかん缶 薩摩汁	ごはん 鮭の生姜煮 卵の花 擬製豆腐 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のパン粉焼き 卵の花 ブロッコリーサラダ 豚汁 漬物	ごはん 常夜鍋 金平達根 洋なし缶	