

1月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	1日	2日
朝						ゆかり粥 正月盛り合わせ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼						赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	散らし寿司 お煮しめ フルーツ缶 雑煮
おやつ						寿まんじゅう	米粉ドック
夕						ごはん 鰯の照り焼き 白菜と豚の煮浸し 隠元の和え物 味噌汁 千枚漬	ごはん 牛肉のすき煮 イカ炊き焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	パン又はおかゆ カリフラワーの和え物 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 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 照り焼き風肉団子 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜とソーセージのソテー 牛乳	パン又はおかゆ クラムチャウダー 牛乳
昼	うな井 大根の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 三色福荷の煮物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	わかめご飯 きつねうどん 豚肉と牛蒡の味噌煮 マンゴー缶	キーマカレー ブロッコリーの和え物 すりおろしりんごヨーグルト 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 もやしのソテー 胡瓜の酢の物 粕汁 漬物	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 奴豆腐 キャベツサラダ 清汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲティサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	梅ようかん	マロンワッフル	手作りプリン	黒糖まんじゅう	パバロアシュークリーム	チョコパバロア	きな粉シフォンカップケーキ
夕	ごはん ハンバーグ ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 高野のそぼろ煮 法蓮草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 山芋と平天の煮物 もやしとツナのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー 大豆煮 えびシューマイ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩麹蒸し ひじきサラダ フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰹がんと肉の焼き合わせ 大根と牛肉の金平 洋なし缶 味噌汁 のり佃煮	親子丼 キャベツのじゃこ炒め 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	パン又はおかゆ 白菜とベーコンの豆乳煮 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼き 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ しろなのスープ仕立て 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 里芋のそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 白身魚のヒカタ 一口がんと煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の味噌煮 卵の花 白菜とにらの和え物 清汁 漬物	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 炒め生酢 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	菜めし 焼きそば 豚と絹揚げの煮物 マンゴープリン 味噌汁 漬物	ごはん 高野の焼き合わせ うまい菜のじゃこ炒め もずく酢 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 ふかしジャガ ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の西京焼き 牛蒡の煮物 法蓮草の和え物 清汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	紫芋まんじゅう	パウンドケーキ	水ようかん	みるくまんじゅう(抹茶)	ミルクプリン	栗ようかん
夕	ごはん 肉じゃが 揚げ豆腐 イカ黄金 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き ひじきの煮物 みかん缶 豚汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 大豆のカレーソテー キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 大根の炒め煮 法蓮草の和え物 コンソメスープ 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 荀の煮物 隠元サラダ 味噌汁 漬物	赤飯 刺身 白菜と豚のとろみ炒め 茶碗蒸し フルーツ缶	ごはん 豚大根 豆腐の梅だれかけ さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 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 ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のポトフ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼	ごはん 肉団子の中華あん もやしの炒め物 生酢 味噌汁 漬物	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ 漬物	ごはん 豚の塩焼き 絹揚げの煮物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚と野菜のごま醤油炒め 南瓜の含め煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	福寿司(2個) あんかけにゅうめん 里芋の酒かす煮 チンゲン菜の和え物	菜めし お好み焼き 大豆煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん クリームシュー イカリングフライ しるなのソテー 漬物
おやつ	コーヒゼリー	チョコレートケーキ	パウムクーヘン	マドレーヌ	もみじまんじゅう	喫茶	パウンドケーキ(ベリー)
夕	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 高野の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の山椒煮 大根と鶏の炒め物 隠元マヨサラダ 豚汁 漬物	わかめご飯 おでん キャベツとあさりの炒め物 マカロニサラダ	ごはん カレイの味噌煮 金平牛蒡 もやしの土佐酢和え 清汁 漬物	ごはん 鶏チリ キャベツの炒め煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の生姜煮 大根と豚のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 切干大根煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	パン又はおかゆ 金平牛蒡 牛乳	パン又はおかゆ いんげんのソテー 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 うまい菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 大根とにらのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 法蓮草の和え物 牛乳
昼	ごはん 焼き鯖の南蛮漬 白菜の塩煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん コロッケ ひじきの煮物 ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き さつま芋と鶏の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き キャベツと椎茸の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 漬物	弁当 かにめし 南瓜の含め煮 キャベツの和え物 みかん缶 清汁	カレーライス もやしの香味サラダ マンゴー缶 漬物	ごはん 鮭の柚庵焼き 山芋のそぼろ煮 卵豆腐 具だくさん汁 漬物
おやつ	はちみつレモンゼリー	マドレーヌ	抹茶しぐれ	りんごタルト	ココアワッフル	ほうじ茶プリン	寿まんじゅう
夕	ごはん 牛肉の野菜炒め えびシューマイ 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー しるなの煮浸し 豆腐の味噌だれかけ 清汁 漬物	ごはん 豚肉のオイスター炒め 黒豆がんと煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ 漬物	ごはん 豆乳なべ 蓮根の金平 フルーツ缶 金時豆	ごはん ハンバーグ 筍と鶏の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 茸わかめの炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の生姜煮 蓮根の炒め生酢 ミルク寒天 赤だし 漬物