

# 1月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	日	1日
朝							ゆかり粥 盛り合わせ(生酢・博餅) 牛乳
昼							赤飯 お重 数の子 昆布巻 伊達巻 帆立煮 黒豆 海老煮 高野 里芋 絵馬蒲鉾 栗きんとん 合鴨スモーク 若狭煮
おやつ							寿まんじゅう・抹茶
夕							ごはん 鯛の照り焼き じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物
朝	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	パン又はおかゆ ピーナツドレ和え(キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根のマヨサラダ 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 ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チャウダースープ 牛乳
昼	散らし寿司 お煮しめ(牛蒡・椎茸・鶏) マンゴー缶 雑煮	うな井 大根と平天の煮物 あつさり和え(白菜) 味噌汁	ごはん 豚のバター醤油炒め 松風焼き キャベツの梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 白菜の煮物 杏仁豆腐 中華スープ 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 大根と豚ののろみ炒め おからサラダ(うまい菜) 味噌汁 漬物	ごはん カレイの揚げ浸し そぼろ煮(絹揚げ) 土佐酢和え(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の梅風焼き キャベツのじゃこ炒め 奴豆腐 豚汁 漬物
おやつ	梅ようかん	ペアージュクリーム	フチクレープ(チョコ)	黒糖まんじゅう(白あん)	クリームワッフル	みるくまんじゅう	プリン
夕	ごはん 牛のすき煮風 イカ桜炒焼き 胡瓜の甘酢 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ひじきの炒り煮 豚元の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 炊き合わせ(枝豆がんも) もやしの炒め物 フルーツ缶 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル 高野の煮物 しるなの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩焼蒸し 大豆煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚のブルコギ風 さつま芋煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の山椒煮 ふろふき大根 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物
朝	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	パン又はおかゆ 白菜と豚の煮浸し 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 もやしサラダ 牛乳	パン又はおかゆ スローサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ そぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 白身魚のピカタ 一口がんも煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の西京焼き ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 清汁 漬物	ごはん おろし豚カツ 炒め生酢 マンゴー缶 赤だし 漬物	わかめご飯 焼きそば 煮物(豚・絹揚げ) 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしの野菜炒め 三色稲荷の煮物 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の味噌煮 白菜と豚ののろみ炒め ふかしじゃが 清汁 漬物	ごはん 豚大根 豆腐の味噌だれかけ マカロニサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ミニ今川焼(クリーム)	ぜんざい	スイートポテト	黒糖まんじゅう	ミルクプリン(マンゴーソースかけ)	マロンクリームワッフル
夕	ごはん 豚じゃが カリフラワーソテー 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 卵の花 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩焼き 大豆のカレー炒め 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 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ うまい菜のじゃこ炒め フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き さくらシューマイ ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	赤飯 刺身(鯛・鮭・海老) 煮物(里芋) ほうれん草の和え物 味噌汁
朝	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのソテー 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ひじきサラダ 牛乳	パン又はおかゆ お浸し(うまい菜) 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 高野の煮物 生酢 味噌汁 漬物	ハヤシライス キャベツのソテー 抹茶ゼリーと洋なし缶 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 煮物(絹揚げ) 洋風お浸し(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め かにシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物	ごはん 福寿司(2個) あんかけにゅうめん 味噌煮(里芋) みかん缶	わかめご飯 お好み焼き 大豆煮(鶏・油揚げ) マンゴープリン 味噌汁	ごはん クリームシュー シューマイ しるなのソテー 漬物
おやつ	レアチーズ風ムース	栗入りまんじゅう	マドレーヌ	みるくまんじゅう(抹茶あん)	かぼちゃプリン	ファンシーケーキ	もみじまんじゅう
夕	ごはん 香草パン粉焼き(白身魚) 干草焼き もやしの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の山椒煮 大根の炒め煮 豚元のマヨサラダ 豚汁 漬物	ごはん おでん 炒め物(うまい菜) ゴマ豆腐 味噌汁	ごはん カレイの味噌粕煮 金平牛蒡 アスパラサラダ 清汁 漬物	ごはん 鶏チリ キャベツの煮浸し もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の生姜煮 大根ののろみ炒め ブロッコリー和え 茶碗蒸し 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 卵の花 キャベツサラダ 味噌汁 漬物
朝	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	パン又はおかゆ 南瓜サラダ(みかん缶入り) 牛乳	パン又はおかゆ 照り焼き肉団子 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 洋風お浸し 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーソテー 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 牛乳	パン又はおかゆ 高野のそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 焼き鯖の南蛮漬 白菜と鶏の塩煮 イカ桜炒焼き 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	かに寿司 さつま芋煮 和え物(チンゲン菜) みかん缶 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き キャベツのじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 煮物(牛蒡) キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ポークカレー 和風ドレ和え(もやし) マンゴー缶 漬物	ごはん 鯛の柚庵焼き 大豆煮 卵豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	りんごゼリー	マドレーヌ	水ようかん	ガレット(りんごジャム)	米粉ドック	喫茶 ホットケーキ	酒まんじゅう
夕	ごはん ホイコーロー 切干大根の煮物 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の茸ソース 炒め物(うまい菜) キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚ともやしのオイスター炒め 奴豆腐 ブロッコリーサラダ 中華スープ 漬物	ごはん 豆乳鍋 肉金平(蓮根・豚) アセロラゼリー 漬物	ごはん 和風ハンバーグ 含め煮(南瓜) スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー 荳わかめの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の生姜煮 キャベツの炒め物 ミルク寒天の苺ソースかけ 赤だし 漬物
朝	30日	31日	日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳					
昼	ごはん 鶏のトマト煮込み 炒め物(もやし) ピーナツドレ和え(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 枝豆のソテー 大根サラダ 味噌汁 漬物					
おやつ	豆乳パンナコッタ	みるくまんじゅう(クリーム)					
夕	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 大根の塩だしとろみ炒め うまい菜の梅和え 味噌汁	ごはん 焼き肉風 干草焼き 山芋とろろ 味噌汁 漬物					