

1月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	ゆかり粥 盛り合わせ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 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
昼	赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	散らし寿司 牛蒡の煮しめ カリフラワーサラダ 雑煮	うな井 大根と平天の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁	ごはん 豚のバター醤油炒め 卵焼き ほうれん草の梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 白菜の炒め煮 生酢 中華スープ 漬物	ごはん 赤魚の煮付け チンゲン菜の炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの香味焼き そぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物
おやつ	壽まんじゅう・抹茶	梅ようかん	レアチーズ風ムース	ワッフル	黒糖まんじゅう	原宿ドックミニ	パンケーキ
夕	ごはん 鶏の照り焼き 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	ごはん 牛のすき煮風 イカ炊き焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 おから和え(還元) 味噌汁 漬物	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ もやしの炒め物 さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 高野の煮物 大根の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩麴蒸し コンソメ煮(大豆・キャベツ) フルーツ缶 ポタージュ 漬物	ごはん 豚のブルコギ風 えびシューマイ キャベツサラダ 味噌汁 漬物
朝	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て(白菜) 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 スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 納揚げの煮物 牛乳
昼	ごはん 鶏の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め 奴豆腐 豚汁 漬物	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 豚の味噌煮 蓮根の炒め生酢 ポテトサラダ 清汁 漬物	ごはん 豚カツのおろしあんかけ ひじきの炒め煮 マンゴー缶 赤だし 漬物	ごはん 豚の鳴門煮 大根の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	菜めし 焼きそば じゃが芋の煮物 ハイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の中華あんかけ さくらシューマイ もやしの炒め物 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	パウンドケーキ	マロンクリームワッフル	おしるこ	スイートポテト	黒糖まんじゅう	チョコレートケーキ
夕	ごはん 揚げ豆腐 ふろふき大根 スバゲティサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 松風焼き オクラのおろし和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 卵の花 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん ポツケの塩焼き 大豆のカレー炒め キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん ミネローフ 金平牛蒡 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ 小松菜のソテー カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 黒豆がんも煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物
朝	15日(小正月)	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	パン又はおかゆ スパサラダ 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 はたけ菜の炒め物 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 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳
昼	赤飯 刺身(鯛・まぐろ・えび・鯛) 煮物(里芋) おから和え(法蓮草) 味噌汁	カレーライス キャベツサラダ 色寒天とフルーツ 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 金時豆 洋風お浸し(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 豚と野菜のごま醤油炒め かにシューマイ しろなの梅和え けの汁 漬物	福寿司 あんかけ卵とじうどん 味噌煮(里芋) 杏仁豆腐	菜めし お好み焼き 大豆と海老の煮物 うまい菜のお浸し 味噌汁	ごはん クリームシュー しろなのソテー 洋風だし巻き 漬物
おやつ	ミルクプリンのマリネソースかけ	プチクレープ(チョコ)	マドレーヌ(バナナ)	みるくまんじゅう(抹茶あん)	豆乳パンナコッタ	ミニ今川焼(ごしあん)	きな粉シフォンカップケーキ
夕	ごはん 豚大根 豆腐の味噌だれかけ 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の山椒煮 大根の炒め物 還元サラダ 豚汁 漬物	菜めし おでん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	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 大根と豚のトロみ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 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	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	パン又はおかゆ 南瓜サラダ 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 さつま芋サラダ 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 鶏の若狭焼き 白菜の塩煮 イカ炊き焼き 味噌汁 漬物	ごはん コロケ ひじきの煮物 ヨーグルト トマトスープ仕立て 梅干し 漬物	散らし寿司(かにの身) 切干大根の煮物 三色稲荷の煮物 おから和え(チンゲン菜) 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛のオイスター炒め 一口がんも煮 洋風お浸し(うまい菜) 味噌汁 漬物	他人井 小松菜の煮浸し キャベツサラダ 味噌汁	チキンカレー もやしの和風ドレ和え マンゴー缶 漬物	ごはん 鯛のごま味噌焼き おでんぶ(大豆・大根煮) 卵豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	氷ようかん	マドレーヌ	栗ようかん	ブルーチェ(ピーチ)	オレンジシフォンカップケーキ	喫茶の日	酒まんじゅう
夕	ごはん ホイコーロー 麻婆豆腐 みかん缶 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚のグリル うまい菜の炒め物 キャベツの豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 奴豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豆乳鍋 蓮根金平 洋なし缶 カツオ練り梅	ごはん ハンバーグ 含め煮 和え物(白菜) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のソテー 納揚げの煮物 お浸し(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 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	29日	30日	31日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳				
昼	ごはん 鶏のトマトソース煮込み カリフラワーソテー キャベツのピーナツドレ和え 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 うどん 枝豆とベーコンのソテー みかん缶	ごはん メンチカツ(チーズ入り) じゃが芋煮 フルーツ缶 コンソメスープ 漬物				
おやつ	コーヒーゼリー	みるくまんじゅう	ファンシーケーキ				
夕	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜の煮物 うまい菜の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん チンジャオロース たご炊き焼き 山芋とろろ 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の塩焼き 白菜のトロみ炒め 胡瓜のあっさり和え 味噌汁 漬物				