

# 1月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		ゆかり粥 おせち盛り合わせ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 鰻元のおから和え 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 アスパラサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼		赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	散らし寿司 お煮しめ カリフラワーサラダ 雑煮	うな丼 大根と平天の煮物 白菜のあっさり和え 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め 枝豆がんと煮 法蓮草の梅和え 味噌汁 漬物	カレーライス さつま芋サラダ マンゴー缶 漬物	ごはん メバルの生煮 チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物
おやつ		寿まんじゅう・抹茶	梅ようかん	ミニたい焼き	黒糖まんじゅう	柿ミックスゼリー	パバロアシュークリーム
夕		ごはん 鰻の照り焼き じゃが芋のコンソメ煮 和え物(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 牛のすき煮風 イカ楸炒焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 干枝漬け	ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 焼き餅の南蛮漬け 大豆煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 高野の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し ふろふき大根 フルーツ缶 味噌汁 漬物
朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	パン又はおかゆ 鰻元サラダ 牛乳	パン又はおかゆ かに玉 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 スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ アスパラサラダ 牛乳
昼	ごはん 鮭の塩焼き 奴豆腐 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ハヤシライス しろなの香味ドレ和え ミルク寒天の杏ソースかけ 漬物	ごはん 鰻の味噌煮 キャベツと浅利の炒め物 鰻元の和え物 清汁 漬物	ごはん おろし豚カツ 煮合い マンゴー缶 赤だし 漬物	ごはん 豚の煮付け 大根の炒め物 スローサラダ 味噌汁 漬物	菜めし 焼きそば お魚厚揚げの煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の中華あん もやしの炒め物 ヨーグルトのはちみつソース 味噌汁 漬物
おやつ	プリン	スイートポテト	安納芋ムース	マイケーキ	ぜんざい	パウンドケーキ	もみじまんじゅう
夕	ごはん 豚のブルコキ風 えびシューマイ キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鰻の山椒煮 大根の肉金平 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 一口がんと煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁 漬物	ごはん ポツケの塩麹焼き 大豆のカレー炒め キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 小松菜とベーコンの炒め物 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 大根の利休煮 オクラのかか和え 清汁 漬物
朝	14日	15日(小正月)	16日	17日	18日	19日	20日
朝	パン又はおかゆ 野菜ミンチ巻き 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ チキンナゲット 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 高野の煮物 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼	ごはん 鶏の梅風味焼き 金時豆煮 大根の和え物 豚汁 漬物	赤飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 法蓮草のおから和え 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの香味焼き 含め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚と野菜のごま醤油炒め 黒豆がんと煮 しろなの梅和え 味噌汁 漬物	福寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツの煮浸し マンゴー缶	菜めし お好み焼き 法蓮草のお浸し 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん クリームシュー ヒレカツ(小) しろなのソテー 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	栗あんまんじゅう	オレンジフォンカッペケーキ	抹茶パバロア	ヨーグルト蒸しパン	ととやき(苺クリーム)	きんつば
夕	ごはん 揚げ豆腐 キャベツのソテー ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん おでん はたけ菜の炒め物 白菜のレモン風 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 金平牛蒡 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏チリ じゃが芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁 漬物	ごはん カレイの味噌粕煮 大根と豚のとりも炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰻の揚げ浸し 松風焼き キャベツサラダ 味噌汁 漬物
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	パン又はおかゆ 法蓮草のピーナツ和え 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 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ポテトミンチ巻き 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 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳
昼	ごはん 鰻の南蛮漬け 白菜の炒め煮 さくらシューマイ 味噌汁 漬物	菜めし うどん うまい菜の和え物 黄桃缶	散らし寿司 大根の煮物 白桃缶 味噌汁	ごはん 鰻の照り焼き 一口がんと煮 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 親子とじ もやしの和え物 色寒天と洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ ベージャが 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカツ 肉金平 卵豆腐 味噌汁 漬物
おやつ	氷ようかん	ミニ今川焼き	パウムクーヘン	マロンクリームワッフル	ミルクプリン(マンゴーソースかけ)	ココアシフォンカッペケーキ	酒まんじゅう
夕	ごはん ホイコーロー イカ楸炒焼き 南瓜サラダ 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚の煮付け ひじきの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 奴豆腐 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豆乳鍋風 蓮根の炒め生酢 胡瓜のあっさり和え 漬物	ごはん 白身魚の茸ソースかけ 絹揚げ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 汁六豆煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 高野の煮物 もやしの土佐酢和え 赤だし 漬物
朝	28日	29日	30日	31日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ 卵焼き 牛乳	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	パン又はおかゆ えびつみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ 法蓮草入りオムレツ 牛乳			
昼	ごはん 鶏のトマト煮込み 大根とツナの炒め物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ベーコンと枝豆のソテー 大根サラダ 南瓜のポタージュ 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ じゃが芋煮 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 小松菜とベーコンの炒め物 みかん缶 味噌汁 漬物			
おやつ	ほうじ茶プリン	どら焼き	紅茶蒸しパン	シュークリーム(いちご)			
夕	ごはん メバルの魚田菜 絹揚げの煮物 うまい菜の和え物 清汁 漬物	ごはん チンジャオロース かにシューマイ 長芋短冊 味噌汁 漬物	ごはん 鰻の塩焼き 白菜とイカのとりも炒め 鰻元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物			