

1月献立表

日	月	火	水	木	金	土	
朝				1 ゆかり粥 おせち盛り合わせ 牛乳	2 青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳	3 青菜粥 インゲンと竹輪のおから和え 牛乳	
昼				赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラーとアスパラのごまドレサダ 雑煮	鮭丼(鰯糸) 大根と平天の煮物 味噌汁 白才の浅漬け	
お				福まんじゅう	梅ようかん	プリン	
夕				ごはん 鯛の照り焼き ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) しろなとツナのソテー 味噌汁 杏仁豆腐のマンゴーソースかけ	
朝	4 青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳	5 青菜粥 キャベツとベーコンのトマトスープ 牛乳	6 青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳	7 青菜粥 スパゲティサラダ 牛乳	8 青菜粥 白才の煮浸し 牛乳	9 青菜粥 ブレーンオムレツ 牛乳	10 青菜粥 網揚げのそぼろ煮 牛乳
昼	ごはん 鍋揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁	福寿司 あんかけ卵とじうどん ほうれん草と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ごはん 八宝菜 えびシューまい テンゲンサイと油揚げの和え物 味噌汁	ごはん ブレーンコロッケ 大豆煮 キャベツとパプリカのサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつま芋サラダ 漬汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきと油揚げの煮物 もやしと竹輪の香味ドレサダ 中華スープ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み たこふくさ焼き キャベツのサラダ 味噌汁
お	ヨーグルト	ムースシュー	チヨコワッフル	豆乳パンナコッタ	ほうじ茶プリン	抹茶ショッピングケーキ	柿ミックスゼリー
夕	ごはん サラの魚田 切干大根 金時豆煮 すまし汁	ごはん クリームチキン 大根とツナの炒め物 味噌汁 パイ缶・白桃缶	ごはん 銀ひらすグリルのねむりス キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 白才となめこのお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 奴豆腐(醤油) 大根と大根葉の和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん かわいいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 カリフラー・バジルドレサダ 味噌汁	ごはん 白身魚の番草パン粉焼き ベーコンと枝豆の塩バターソー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁
朝	11 青菜粥 ハムチーズピカタ 牛乳	12 青菜粥 カニカマ入りだし巻き卵 牛乳	13 青菜粥 ボテトサラダ 牛乳	14 青菜粥 キャベツとウインナーのソテー 牛乳	15 青菜粥 5品目具材の玉子焼き 牛乳	16 青菜粥 ボロニアソーセージ 牛乳	17 青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳
昼	ごはん アヒの照り焼き 切干大根と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ボーグカレー らっきょ キャベツとツナの炒め物 うまい菜のおからサラダ	ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 網揚げの煮物 豚汁 黄桃缶	ごはん カレイ照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 白才のレモン風味 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ うまい菜と網揚げの炒め煮 味噌汁 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ゆかり御飯 お好み焼き キャベツと竹輪の和風ドレサラダ 味噌汁 みかん缶	ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チングンサイとカマボコの和え物 味噌汁
お	ショートケーキ(ミルクイッチ) 紅茶	マロンクリームワッフル	豆乳かすてら	黒糖まんじゅう(こしあん)	蒸しパン	いちごゼリー	みるくまんじゅう(抹茶)
夕	ごはん 鶏のやわらか煮 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁 ミルク寒天の杏ソースかけ	ごはん サラの柚庵焼き れんこんと竹輪の金平 南瓜のサラダ 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 白才と鶏肉のとろみ炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 カリフラーとコンのスローサラダ 味噌汁	赤飯 秋刀魚塩焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 焼ブリの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしどろみ炒め 白才となめこの白ごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁 寒天とフルーツ缶の盛合せ

1月献立表

朝 曜 お 夕	18 青菜粥 ほうれん草とケイパーの豆乳スープ 牛乳	19 青菜粥 大豆ミートソーキー(デミ) 牛乳	20 青菜粥 洋風だし巻き卵 牛乳	21 青菜粥 インゲンとウイナーのスープ 牛乳	22 青菜粥 照り焼き風肉団子 牛乳	23 青菜粥 チキンピカタ 牛乳	24 青菜粥 ジャーマン南瓜(ウイナー) 牛乳
	ごはん 白身魚のねわソース 南瓜の含め煮 アボカドとコンのパンパンドレサラダ 味噌汁 ババロア(ミツ金時風味)	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卯の花 うまい葉と竹輪の麦味噌和え 味噌汁 米粉トマトミニ(チョコグリーアCa入り)	牛フレーク丼 えびシューマイ チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 牛皿 いかふくさ焼き ホーレン草のたらこマヨサラダ 味噌汁 みかん	チキンカレー(大豆) 福神漬け カリフラワーとコンのパンパンドレサラダ みかん	海鮮ちゃんぽん 鍋揚げとゲリーンピースのそぼろ煮 テンゲンサイのパンパンドレサラダ	ごはん 煮込みハンバーグ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 キャベツのマリネ 味噌汁 しっとりどら焼き(ガストード)
	ごはん 豚じやが キャベツとあさりの炒め物 奴豆腐(醤油) 味噌汁	ごはん イソの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 三色稻荷の煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け	ごはん 味噌おでん(愛知県郷土料理) 白才と豚肉の塩だしうろみ炒め 味噌汁 斗六豆	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい葉とベーコンの炒め物 プロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 筍とふきの炒り煮 玉子豆腐 味噌汁	ごはん サツの照り焼き 大根と豚肉の金平 刻みとろろのかつお梅和え 味噌汁
朝 曜 お 夕	25 青菜粥 千草焼き 牛乳	26 青菜粥 ブレーンオムレツ 牛乳	27 青菜粥 白身魚のつみれ(柚子) 牛乳	28 青菜粥 かに玉 牛乳	29 青菜粥 カリフラワーと豆のマヨサラダ 牛乳	30 青菜粥 だし巻き卵 牛乳	31 青菜粥 ミートオムレツ 牛乳
	ごはん 鶏肉の塩焼き 一口がんもの煮物 もやしとニラの和え物 清汁 水ようかん	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 プロッコリーのスローサラダ 味噌汁(そうめん) 紅茶蒸しパン	ごはん 蒸し鶏(ささみ) ごぼうと豚肉の炒り煮 南瓜とみかんのサラダ 味噌汁	焼きそば 網揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん チーズメンチカツ ひじきと油揚げの煮物 コンソメスープ パイン缶	ごはん アツの香味焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつま芋サラダ 味噌汁 酒まんじゅう
	ごはん 白身魚の唐揚げ れんこんと竹輪の煮物 奴豆腐 味噌汁	ごはん 豆乳鍋 大根と小えびの炒め物 もずく酢	ごはん サバの西京焼き 大豆とこんにゃくの煮物 インゲンと竹輪の和え物 清汁	ごはん ブリ大根 小松菜とベーコンの炒め物 胡麻豆腐 赤だし	ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根のなめ茸かけ キャベツと平天の大葉ドレサラダ 豚汁	ごはん クリームシチュー 金平ごぼう マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ プロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁