

# 1 月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝					1	2	3
昼					ゆかり粥 おせち盛り合わせ 牛乳 赤飯 おせち盛り合わせ 雑煮	青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳 初春の散らし寿司 お煮しめ ｶﾌﾌﾜｰとｱｽﾊﾞﾗのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 雑煮	青菜粥 インゲンと竹輪のおから和え 牛乳 鰻丼（鰯糸） 大根と平天の煮物 味噌汁 白オの浅漬け
お					福まんじゅう	梅ようかん	プリン
夕					ごはん 鰯の照り焼き 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	5	6	7	8	9	10
昼	青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳 ごはん 絹揚げの炊き合わせ れんこんと豚肉の金平 コールスローサラダ 味噌汁	青菜粥 キャベツとﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 牛乳 稲荷寿司 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	青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳 ごはん 八宝菜 えびシューマイ チンゲンサイと油揚げの和え物 味噌汁	青菜粥 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん ブレンコロッケ 大豆煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾞﾌﾞﾗのﾂﾂｸﾞ 味噌汁	青菜粥 白オの煮浸し 牛乳 ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平ごぼう さつま芋サラダ 漬汁	青菜粥 ブレンオムレツ 牛乳 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ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華スープ 抹茶ｼｵﾝｶﾌﾞﾍﾞｰｷｰ	青菜粥 絹揚げのそぼろ煮 牛乳 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	チョコワッフル	豆乳パンナコッタ	ほうじ茶プリン		柿ミックスゼリー
夕	ごはん ｸﾜの魚田 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 ﾊﾞｲﾝ缶・白桃缶	ごはん 銀ひらすｸﾞﾘﾙのﾐﾓﾝｽｰｽ 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 白オとなめこのお浸し 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ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	ごはん かれいの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ｶﾌﾌﾜｰﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞｰﾅｰ ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁
朝	11	12	13	14	15	16	17
昼	青菜粥 ハムチーズピカタ 牛乳 ごはん ｱｼﾞの照り焼き 鶏肉と豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	青菜粥 カニカマ入りだし巻き卵 牛乳 ポークカレー 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	青菜粥 ポテトサラダ 牛乳 ごはん 鶏肉の野菜ソース焼き 絹揚げの煮物 豚汁 黄桃缶	青菜粥 キャベツとウインナーのソテー 牛乳 ごはん カレイ照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 白オのレモン風味 味噌汁	青菜粥 5品目具材の玉子焼き 牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ うまい菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁 ヨーグルトのはちみつソースかけ	青菜粥 ポロニアソーセージ 牛乳 ごはん ゆかり御飯 お好み焼き キャベツと竹輪の和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	青菜粥 スクランブルエッグ 牛乳 ごはん 白身魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲンサイとカマボコの和え物 味噌汁
お	ショートケーキ（ﾐﾂﾘｯﾂ） 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	みかん缶 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 ｸﾜの柚庵焼き 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 白オと鶏肉のトロみ炒め もやしのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め カニつみれの煮物 ｶﾌﾌﾜｰとｺｰﾝのｽﾎﾟｰﾂ 味噌汁	赤飯 秋竹塩焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 大根と平天の香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	ごはん 焼ﾌﾞﾘの南蛮漬け 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白オ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	18 青菜粥 ほうれん草とウイナの豆乳スープ 牛乳	19 青菜粥 大豆ミートハンバーグ（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） 牛乳
昼	ごはん 白身魚のオムソース 南瓜の含め煮 ブロッコリーとコンのパンパンドレッシング 味噌汁	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し 卵の花 うまい菜と竹輪の麦味噌和え 味噌汁	サブレーク丼 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ネーズ 味噌汁	チキンカレー（大豆） 福神漬け カリフラワーとコンのパスタサラダ みかん	海鮮ちゃんぽん 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 チンゲンサイのパンパンドレッシング	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
お	パンパロア（ミドリ金時風味）	米粉トッパ（チョコクリーム入り）	杏仁豆腐苺ソースかけ	ワッフル	安納芋ムース	2階喫茶の日	しっとりどら焼き（カスタード）
夕	ごはん 豚じゃが キャベツとあさりの炒め物 奴豆腐（醤油） 味噌汁	ごはん 伊勢の山椒煮 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 三色稲荷の煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け	ごはん 味噌おでん（愛知県郷土料理） 白オと豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁 斗六豆	ごはん 白身魚の生姜煮 うまい菜とベーコンの炒め物 ブ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 ワラの照り焼き 大根と豚肉の金平 刻みとろろのかつお梅和え 味噌汁
朝	25 青菜粥 干草焼き 牛乳	26 青菜粥 プレーンオムレツ 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
昼	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	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁（そうめん）	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 絹揚げのそぼろ煮 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 アジの香味焼き 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
お	水ようかん	紅茶蒸しパン	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	みるくまんじゅう（白あん）	ムースエクレア	酒まんじゅう
夕	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 カブの西京焼き 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 ブリア大根 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ッシング 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 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁