

献立表 1月

	月	火	水	木	金	土	日
朝		1日 元旦 ごはん 雑煮 おせち料理 (厚焼玉子・黒豆・紅白なます) 野沢菜漬 日の出みかん	2日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 白菜のわさび和え さくら漬 牛乳	3日 三日とろろ 麦ごはん とろろ汁 青梗菜ソテー インゲンピーナツ和え お多福豆煮 ヤクルト	4日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ヨーグルト	5日 黒糖ロールパン コンソメスープ キャベツソテー スパゲティーサラダ 牛乳	6日 ごはん 味噌汁 菜花ソテー 昆布豆煮 さくら漬 オレンジジュース
昼		赤飯 鯛の塩焼き おせち料理 (海老・蒲鉾・かずのこ・昆布巻・花蓮根) 味噌汁	ごはん 刺身(鮭・かじき) 筑前煮 茶碗蒸し 洋梨缶	散らし寿司 がんもどきの煮付 すまし汁 みかん缶	ごはん ほっけの塩焼き 白菜甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼 茄子炒め すまし汁 バナナ	ごはん ポークチャップ じゃがいもサラダ マカロニスープ 黄桃缶
おやつ		上用まんじゅう	黒糖まんじゅう	カステラ	コーヒゼリー	ミルクケーキ	たい焼き
夕		ごはん すき焼き風煮 おせち料理(栗甘露煮・椎茸煮付) 小松菜の胡麻和え すまし汁	ごはん 豚肉のくわ焼 ふろふき大根 そうめん汁 刻み沢庵	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁 べつたら漬	ごはん 肉豆腐 おくら胡麻和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 油揚げの袋煮 小松菜炒め中華風 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 鯖の山椒焼 里芋の味噌煮 味噌汁 キューちゃん漬
朝	7日 七草粥 七草粥 厚焼卵 ブロッコリーのピーナツ和え 梅干し アシドミルク	8日 ごはん 味噌汁 細切昆布ごま炒め煮 胡瓜酢の物 ふりかけ ローリー	9日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヨーグルト	10日 卵雑炊 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花ののりがけ 梅干し ヤクルト	11日 鏡開き バターロール コンソメスープ ウインナー炒め ポテトサラダ ジャム 牛乳	12日 ごはん 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 鯛味噌 ローリー	13日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 まぐろ味付 さくら漬 ヨーグルト
昼	五目御飯 タラ和風あんかけ 湯豆腐 味噌汁 パイン缶	ごはん あなご柳川風煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 ヨーグルト和え	いなり寿司 とろろ昆布そば ぜんまいの煮付け バナナ	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 洋梨缶	三色丼 茄子香味炒め 和風ミネストローネ フルーツカクテル	ごはん 味噌かつ 金平牛蒡 すまし汁 パイン缶	ごはん ほっけのつけ焼き 白菜甘酢和え 味噌汁 オレンジ
おやつ	ドーナツ	レモンケーキ	バウムクーヘン	いちごゼリー	豆腐入り白玉おしるこ	抹茶プリン	小倉パン
夕	ごはん ポトフ 蒸し焼売 えんどうのカレー和え めしどろぼう	ごはん 白身魚の揚げおろし煮 南瓜サラダ 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ 大根サラダ コンソメスープ 青しその実漬	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 つぼ漬	ごはん 鯖の西京焼 オクラのポン酢わさび和え けんちん汁 白菜漬	ごはん チャブチェ ドレッシング和え 韓国風スープ みかん缶	ごはん 家常豆腐 スナッペンどうの胡麻ソース すまし汁 しば漬
朝	14日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース	15日 小豆粥 小豆粥 味付け肉団子 青梗菜のごま和え 梅干し ヤクルト	16日 バタースティックパン コーンポタージュ 菜花のソテー マカロニサラダ 牛乳	17日 ごはん 味噌汁 茄子炒め カリフラワードレッシング和え 白菜漬 ローリー	18日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 インゲンの生姜和え しそ昆布佃煮 ヨーグルト	19日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 しらす大根おろし 梅干し アシドミルク	20日 二十日正月 麦ごはん とろろ汁 キャベツ炒め 温泉卵 青しその実漬 ヤクルト
昼	ごはん 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ 里芋煮付 味噌汁 洋梨缶	ごはん 赤魚の酒蒸し 白和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 葱とろ 牛蒡団子の煮付 味噌汁 パイン缶	ごはん 鶏肉のくわ焼 大根の煮付け 味噌汁 りんご	ごはん ゆかりごはん 福島けんちんうどん 金平蓮根 みかん	ごはん 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 豚肉の柳川風煮 豆腐と和風のサラダ 味噌汁 黄桃缶
おやつ	毎ヨーグルト	2階お好み焼き3階クリームコンフェ	なごやん	ロールケーキ	肉まん	ワッフル	プチケーキ
夕	ごはん 鶏肉の塩麴焼 大根ドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん プルコキ キャベツゆかり和え 味噌汁 高菜漬	ごはん かれの煮付 胡瓜とトマトの青じそ和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 豆腐の味噌田楽 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁 つぼ漬	ごはん 香り煮豚 オクラの和え物 味噌汁 ゆず大根	ごはん 卵の袋煮 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 揚げ茄子と揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 大根サラダ すまし汁 しば漬
朝	21日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 白菜のごま和え のり佃煮 牛乳	22日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 オレンジジュース	23日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト	24日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 青梗菜中華和え さくら漬 ヤクルト	25日 味噌雑炊 炒り卵の花 インゲンのおかか和え 梅干し アシドミルク	26日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん ローリー	27日 黒糖ロールパン コンソメスープ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳
昼	ツナとひじきの炊き込みごはん 鯖の塩麴焼き いんげんのピーナツ和え 味噌汁 つぼ漬	菜花ごはん半分 卵とじうどん 里芋の煮付け パイン缶	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜ナムル 中華スープ フルーツカクテル	ごはん 天婦羅盛り合わせ 胡瓜の酢の物 茶碗蒸し バナナ	バターロール 冬野菜クリーム煮 コーンクリームフライ 野菜サラダ みかん	山菜おこわ ちゃんこ鍋風 もやしの生姜和え パイン缶	ごはん あじフライ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐
おやつ	あんまん	シュークリーム	ぶどうゼリー	ケーキ	ミルクケーキ	マドレーヌ	焼きプリンタルト
夕	ごはん 鶏肉じゃが 小松菜の辛子和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 白身魚の西京焼 五目煮豆 すまし汁 青しその実漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 鯖の香味焼き 白菜の中華くず煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 インゲンとわかめの味噌和え すまし汁 白菜漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ 刻み沢庵
朝	28日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜の胡麻和え ふりかけ ヤクルト	29日 きのご雑炊 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のナムル 梅干し ローリー	30日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛味噌 アシドミルク	31日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け 菜花の中華和え 白菜漬 オレンジジュース			
昼	冬野菜カレー 南瓜フライ 白菜塩昆布和え りんご	ごはん 鯖のみりん焼き 五目煮 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん タラのオーロラソースかけ 切干大根の煮物 すまし汁 パイン缶	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 オレンジ			
おやつ	どら焼	2階クリームコンフェ 3階お好み焼き	オレンジゼリー	プリン			
夕	ごはん 白身魚の塩麴焼 さつまいもサラダ 味噌汁 さくら漬	ごはん 味噌おでん いんげんのくるみ和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 肉じゃが キャベツ生姜和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉の生姜焼 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬			