



# 献立表1月



	日	月	火	水	木	金	土
朝				1日 ごはん 雑煮 おせち料理 (厚焼玉子・黒豆・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 麦ごはん とろろ汁 チンゲン菜のソテー インゲンピーナツ和え お多福豆煮豆 ヤクルト	4日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん 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・数の子・昆布巻き) 味噌汁	ごはん 刺身(鮪・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 赤魚の煮付 大根の酢の物 味噌汁 黄桃缶
おやつ				上用まんじゅう	黒糖饅頭	カステラ	マドレーヌ
夕				ごはん すき焼き風煮 おせち(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 ふるふき大根 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 豚肉のしぐれ煮 五目豆煮 味噌汁 キューちゃん漬
朝	5日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜のおかか和え ふりかけ アシドミルク	6日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛みそ ヨーグルト	7日 七草粥 炒り卵の花 チンゲン菜のこま和え 梅干し ヤクルト	8日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 菜花のナムル ふりかけ ローリー	9日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 オニオンレモン醤油和え さくら漬 アシドミルク	10日 ごはん 味噌汁 ぜんまい煮付 チンゲン菜の中華和え 白菜漬 ヨーグルト	11日 鏡開き 卵雑炊 三色金平 菜花のピーナツ和え 梅干し ヤクルト
昼	三色丼 南瓜の煮付 味噌汁 りんご	ごはん 味噌かつ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐	バターロール 南瓜と鶏肉のクリーム煮 コーンクリームフライ 白菜サラダ オレンジ	ごはん アジフライ かぶの生姜煮 すまし汁 洋梨缶	いなり寿司 たぬきそば 大根の味噌炒め 黄桃缶	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 みかん缶	ごはん ホキのムニエル 和風サラダ すまし汁 フルーツカクテル
おやつ	ぶどうゼリー	レモンケーキ	焼きプリンタルト	抹茶入り小豆マドレーヌ	肉まん	ドーナツ	ぜんざい
夕	ごはん 親子煮 インゲンとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬	ごはん アジの生姜煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 揚げ茄子と揚げ出し豆腐肉味噌かけ キャベツのポン酢ツナ和え すまし汁 さくら漬	豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ めしどろぼう	ごはん タラのオーロラソースかけ 海藻サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん カレイの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 肉じゃが くずし豆腐なめこあんかけ 味噌汁 刻み沢庵
朝	12日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク	13日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 カリフラワーのおかか和え ふりかけ ローリー	14日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 インゲンのピーナツ和え 佃煮金時豆 ヨーグルト	15日 小正月 小豆粥 味噌汁 味付け肉団子 小松菜の煮出し 梅干し ヤクルト	16日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 チンゲン菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース	17日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	18日 パタースティックパン コーンポタージュ オムレツ キャベツと胡瓜のサラダ 牛乳
昼	冬野菜カレー コロツケ 大根カニカマサラダ パイン缶	わかめごはん 大阪うどんすき もやしの酢の物 みかん缶	ごはん ねぎとろ 蓮根の煮付 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め すまし汁 パイン缶	海鮮ピラフ コーンクリームフライ 白菜サラダ 洋梨缶	ごはん 鱈と野菜のオイスターソース炒め 大根酢の物 すまし汁 みかん缶	豚丼 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 フルーツ寒天
おやつ	焼きプリンタルト	田舎まんじゅう	2階お好み焼き3階セレクトおやつ	もみじまんじゅう	マドレーヌ	クリームコンフェ	ドーナツ
夕	ごはん 豆腐ステーキのきのこあんかけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ほっけのつけ焼き 白和え 味噌汁 白菜漬	ごはん 揚げ出し豆腐肉味噌かけ 菜花の辛子和え すまし汁 さくら漬	ごはん あじの香味焼き 大根酢の物 味噌汁 高菜漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ハンバーグケチャップソースかけ 野菜サラダ コンソメスープ 青しその実漬	ごはん かれいの煮付 もやしの酢の物 けんちん汁 つぼ漬
朝	19日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク	20日 ごはん 味噌汁 チンゲン菜ソテー マカロニサラダ ふりかけ オレンジジュース	21日 きのご雑炊 ひじきの煮物 菜花の辛子和え 梅干し ヤクルト	22日 麦ごはん とろろ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え しば漬 ローリー	23日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 カリフラワーのおかか和え 白菜漬 ヨーグルト	24日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐる味付 ふりかけ アシドミルク	25日 黒糖ロールパン 洋梨かき玉スープ 青菜のソテー スパゲティーサラダ 牛乳
昼	ごはん 鱈の西京焼 里芋煮付 すまし汁 黄桃缶	五目御飯 タラのバター焼き エビ団子の煮物 とろろ昆布汁 フルーツカクテル	ごはん 鯖のみりん焼き かぶのゆず味噌かけ 味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉の塩麴焼 里芋の中華風煮 味噌汁 洋梨缶	ハヤシライス サラダ マカロニスープ 黄桃缶	ごはん 天婦羅の盛り合わせ 白菜甘酢和え 茶碗蒸し みかん	ごはん 味噌煮込みうどん 大根金平風 パイン缶
おやつ	あんまん	プリン	バウムクーヘン	なごやん	リンゴゼリー	ケーキ	どら焼
夕	ごはん おろし餃子 ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 春雨スープ しば漬	ごはん 鶏肉とれんこんの煮物 小松菜の胡麻マヨネーズ和え すまし汁 さくら漬	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 南瓜の煮付 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツの甘酢和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 高菜漬	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーとレタスのサラダ コンソメスープ 刻み沢庵
朝	26日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ローリー	27日 ごはん 味噌汁 金平ごぼう いんげんの生姜和え 青しその実漬 ヤクルト	28日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え さくら漬 オレンジジュース	29日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え 白菜漬 アシドミルク	30日 ごはん 味噌汁 細切昆布胡麻炒め煮 胡瓜酢の物 しば漬 ローリー	31日 もずく雑炊 チンゲン菜のソテー 昆布豆煮 梅干し ヤクルト	
昼	ごはん アジの南蛮漬 白菜生姜和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼 セロリと蒟蒻の煮物 すまし汁 バナナ	ゆかりごはん 五目にゆうめん 里芋味噌煮 黄桃缶	ごはん 鱈の山椒焼 イカボール旨煮 貝だくさん味噌汁 バナナ缶	ごはん 鶏肉の照焼 さつま芋と蓮根の煮物 すまし汁 ヨーグルト和え	ごはん タラの唐揚げ 白菜甘酢和え 味噌汁 みかん缶	
おやつ	カステラ	抹茶まんじゅう	焼きドーナツ	ロールケーキ	2階お好み焼き 3階セレクト	黒糖まんじゅう	
夕	ごはん 肉豆腐 おぐらの胡麻和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 白身魚の唐揚げみぞれポン酢かけ ほうれん草のりがけ 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 肉団子と白菜の煮物 インゲンドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 味噌おでん チンゲン菜胡麻和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん ホキのオーロラソースかけ 大根の煮付 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ 和風サラダ すまし汁 青しその実漬	