献 立 表(1月12日～1月25日)

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 蓮根の金平 温泉卵 きゅうり、かぶの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) たらこ炒り ゆき菜のお浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 炒り豆腐 とろろ芋 イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 卯の花炒り 温泉卵 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) ほうれん草のバター炒め 納豆 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ひじきの五色煮 とろろ芋 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 白菜のツナ煮 温泉卵 つぼ漬け 牛乳
昼食	ご飯 すいとん汁 銀むつ 里芋の南蛮煮 漬け物 グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 鶏肉の生姜焼き 野菜のツナマヨサラダ 蓮根と糸こんの金平 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 牡蠣フライ 茎わかめのポテトサラダ 柴漬け グレープフルーツ	ドライカレー わかめスープ 人参ソースのサラダ オレンジ	ご飯 さつま汁 鯖の味噌煮 大根の柚煮 きのこの土佐酢 グレープフルーツ	赤飯 雑煮 エビフライ なます(干しあんづ) 金柑の甘煮 黒ごま豆腐 ミルクゼリー	菓子パン(あんパン) (サンドウイッチ(卵)) クラムチャウダー 白身魚のトマトソース スパゲッティサラダ オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 牛肉とごぼうの甘辛煮 青菜、白菜のお浸し つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) さんまの松前煮 麻婆野菜 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 肉豆腐 青のりの酢の物 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) わかさぎの甘酢漬け 小松菜の煮浸し なめこおろし和え	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 豚肉の生姜焼き キャベツ、かにかまのサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 甘塩鮭 干し椎茸の煮浸し 葉つきかぶの漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 回鍋肉 さつまいものレモン煮 かっぱ漬け

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 豆モヤシの煮物 つぼ漬け 肉そぼろ 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 切り干し大根の煮付け 納豆 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) きんぴらゴボウ 温泉卵 即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 厚揚げと白菜の炒め煮 とろろ芋 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り昆布の煮しめ 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ひじき蓮根 とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、青菜) 繊切りの野菜ソテー おろしのなめこかけ 子持ちめかぶ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏から揚げネギソース カボチャのサラダ かっぱ漬け オレンジ バナナ	稲庭うどん キャベツ炒め煮 フルーツヨーグルト和え 千枚カブ	ご飯 ポタージュ ロールキャベツ マカロニサラダ ピクルス リンゴコンポート	ご飯 のっぺい汁 きすの南蛮漬け 蓮根と糸こんの金平 豆腐の田楽 キュウイフルーツ バナナ	ちらし寿司 すまし汁(かき玉) 鶏肉と蓮根の旨煮 春菊とえのきだけのお浸し グレープフルーツ	ご飯 わかめスープ 八宝菜 中華風和え ザーサイ 杏仁豆腐	サッドウイッチ クリームシチュー ハムエッグ マカロニサラダ オレンジ キュウイフルーツ
夕食	ご飯 うすぐす汁 刺身 魚河岸揚げ、大根の煮物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鶏肉のごま味噌和え マカロニサラダ つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 赤魚の南部焼き 油麩の煮物 たくあん	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 牛ひき肉の柳川風 人参のゴマ和え 柴漬け	ご飯 味噌汁 (油揚げ、小松菜) ほっけ 金平大豆 きゅうりの浅漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏ロール かぼちゃの甘煮 野沢菜じゃこ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) カレイの生姜煮 青菜と春雨の炒め物 きゅうり、かぶの漬け物