

1月14日(月)～1月27日(日)の献立表

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 青菜のバター炒め おろし和え 子持ちめかぶ 牛乳	小豆粥 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) とろろ芋 ひじき煮 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 白菜のツナ煮 温泉卵 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 繊切り野菜のソテー おろし添え(さつま揚げ) 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油麩) 炒り煮 お浸し 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) キャベツ炒め煮 納豆 漬け物 ヤクルト	
昼食	ドライカレー わかめスープ 人参ソースのサラダ りんごきんとん	ご飯 塩豚汁 鯛の塩焼き ふろふき大根 お浸し 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏から揚げネギソース ポテトサラダ かぶ柚香漬け 果物(グレープフルーツ)	帆立の照り焼き丼 かき卵汁 野菜の煮しめ ほうれん草の柚和え 果物(オレンジ)	ご飯 野菜スープ 豚肉と豆のトマト煮込み 五色サラダ カブの柚香漬け 果物(グレープフルーツ)	新年会お弁当		ツナのサンドイッチ チョココロネ クリームシチュー ハムエッグ スパゲティサラダ 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ) 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) なまりの炊き合わせ お浸し(春菊、えのき茸) 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 豚肉のくわ焼き 豆腐サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) ほっけ焼き 青菜と春雨の炒め物 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大根と鶏の粕煮 カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (酒粕、大根) まぐろの照り焼き お浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 肉豆腐 さつまいものレモン煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) ぶり大根の炊き合わせ モヤシの野菜炒め 漬け物	

	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) たらこ炒り お浸し 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 五目煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 炒り豆腐 小松菜のおひたし 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り昆布の煮しめ おろし和え(エノキ) 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 蓮根と糸ごんの金平 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 さつま汁 白身魚のポン酢ソテー カブとひき肉の吉野煮 キャベツの梅肉和え 果物(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 煮込みハンバーグ ポークビーンズ 赤カブ漬け 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 酒粕汁 甘塩鮭焼き おでん風煮物 即席漬け(キュウリ、カブ) 果物(グレープフルーツ)	五目とり飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) あんかけまんじゅう 酢の物(胡瓜、わかめ) おみ漬け 果物(オレンジ)	ご飯 みそけんちん汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の揚げ煮 お浸し(春菊、もやし) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 野菜スープ 千ジャオロースウ 中華風和え 漬け物(ザーサイ) 果物(オレンジ)	南瓜パン 卵のサンドイッチ ベーコンコンソメスープ 白身魚のムニエル ツナマヨサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、人参) 豚肉のかき油炒め 酢の物(長芋、かにかま) 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鱈の照り焼き 煮物(魚河岸揚げ、大根) 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 豚の味噌煮 もずく酢 漬け物	ご飯 なめこ豚汁 刺身 ニラ卵 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏の醤油煮 かぼちゃのミルク煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 赤魚の煮付け 白菜と油麩の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 大根と鶏の煮物 ほうれん草のゴマ和え 漬け物