2013年12月30日～2014年1月12日の献立表

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 切り干し大根の煮付け 温泉卵 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 切り昆布の煮しめ 笹かまおろし添え 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 焼き魚(キンメダイ) きんぴらゴボウ 松前漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 野菜の子まぶし とろろ芋 かずのこ 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) キャベツ炒め煮 温泉卵 ワカサギの甘露煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) たらこ炒り お浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) ほうれん草のバター炒め 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鶏肉の生姜焼き 煮しめ 白菜の昆布茶漬け 果物(オレンジ)	ご飯 すまし汁 (はんぺん、三つ葉) うなぎ蒲焼き 炒り煮(蓮根、ごぼう等) 即席漬け(葉つきかぶ) 果物(グレープフルーツ)	赤飯 雑煮汁 お正月盛り合わせ 野菜の煮しめ 甘酒 栗きんとん	ご飯 かき卵汁 フリの照り焼き 里芋の煮しめ なます 果物(グレープフルーツ) 果物(キューイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 松風焼き 茶碗蒸し いか大根 果物(オレンジ)	ご飯 なめこの中国風スープ エビフライ ゴマ豆腐 野沢菜漬け 果物(オレンジ)	ツナサンドイッチ ピーナッツコロネ ビーフシチュー スクランブルエッグ サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ) 牛乳
夕食	ご飯 なめこ豚汁 刺身 お浸し 奈良漬け	ご飯 そば汁 鶏ロール 小松菜のゴマ味噌和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) ナメタカレイの煮付け 豆腐の山路あん 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 炒り鶏 蕪のクルミ味噌かけ 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 秋刀魚の香味煮 織切り野菜のソテー 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 肉じゃが 酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の粕漬け焼き のっぺい風煮物 漬け物

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 金平大豆 とろろ芋 煮豆 牛乳	七草粥 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 卵の花炒め煮 おろし和え 梅干 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ひじき炒り煮 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 蓮根の金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 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) 炒り豆腐 カボチャの甘煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) ぜんまいの五目煮 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 塩豚汁 鱈の西京焼き ひじき蓮根 白菜の柚香漬け 果物(グレープフルーツ)	ご飯 すまし汁 (せり、庄内麩) 豚肉の角煮 二色浸し(青菜、白菜) 野沢菜漬け 果物(オレンジ)	ご飯 さつま汁 鯖の塩焼き きのこの土佐酢 カブの柚味噌かけ 果物(みかん)	ご飯 かき玉汁 お刺身 小松菜のお浸し 黒豆 杏仁豆腐	ご飯 きのこ汁 鱈の揚げ煮 中華風和え おみ漬け 芋きんとん	おにぎり 豚汁 鶏のみそ漬け焼き ほうれん草のお浸し 果物(オレンジ) 果物(バナナ)	卵のサンドイッチ クリームパン クラムチャウダー 白身魚のムニエル スパゲティサラダ 果物(みかん) 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 牛肉と大根の甘辛煮 もずく酢 漬け物	ご飯 なめこ豚汁 ほっけ焼き 白菜のマヨネーズ和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 回鍋肉 小松菜のおひたし 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏の醤油煮 小松菜のお浸し 漬け物(たくあん)	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) カレーの生姜煮 春雨炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉の煮込み ピーナツ和え 漬け物