

2014年12月29日(月)～2015年1月11日(日)の献立表

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4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 おろし和え 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) キャベツ炒め煮 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキ) 焼き魚(キンメダイ) きんぴらゴボウ かずのこ 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 野菜の子まぶし 温泉卵 ワカサギの甘露煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油麩) ひじきの五色煮 とろろ芋 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) ほうれん草のソテー 納豆 漬け物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ 漬け物 果物(キウイフルーツ) 果物(オレンジ)	ご飯 すまし汁 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)	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) 鶏ロール きゅうりとワカメの酢の物 漬け物 果物(グレープフルーツ)	赤飯 雑煮汁 正月盛り合わせ 里芋の煮しめ 栗きんとん 果物(オレンジ)	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 かき卵汁 フリの照り焼き 野菜の煮しめ なます 果物(グレープフルーツ)	ピーナッツコロネ ツナのサンドイッチ 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) ヤクルト
夕食	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 刺身 豆腐の山路あん 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 親子煮 二色浸し 漬け物	ご飯 そば汁 カレイの煮付け ほうれん草のゴマ和え 奈良漬	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 炒り鶏 蕪のクルミ味噌かけ 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 秋刀魚の香味煮 繊切り野菜のソテー 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 肉じゃが もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、わかめ) 鮭の粕漬け焼き のっぺい風煮物 漬け物

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのき) 炒り豆腐 とろろ芋 松前漬 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) ひじき炒り煮 温泉卵 漬け物 牛乳	七草粥 味噌汁 (キャベツ、えのき) 卵の花炒め煮 おろし和え 梅干 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、えのき) 蓮根の金平 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 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) 豆モヤシの煮物 とろろ芋 漬け物 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 牛乳
昼食	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじき蓮根 白菜の柚香漬 フルーツポンチ	ご飯 すまし汁(せり、庄内麩) 豚肉の角煮 二色浸し(青菜、白菜) 漬け物 果物(みかん)	ご飯 すまし汁(かき玉) さわら西京焼き きのこの土佐酢 煮しめ 果物(グレープフルーツ)	ご飯 スープ 酢豚 三色ナムル 漬け物(ザーサイ) 果物(オレンジ)	ご飯 きのこ汁 鱈の揚げ煮 中華風和え 漬け物 果物(みかん)	ご飯 塩豚汁 鶏のみそ漬け焼き きゅうりとワカメの酢の物 漬け物 果物(オレンジ)	卵のサンドイッチ あんパン クラムチャウダー 白身魚のムニエル サラダ 果物(グレープフルーツ) ヤクルト
夕食	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 牛肉と大根の甘辛煮 きゅうりとワカメの酢の物 漬け物	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(ほっけ) カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 回鍋肉 お浸し 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 (ジャガ芋、玉葱) 鶏の醤油煮 小松菜のお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) カレイの生姜煮 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 二色浸し(青菜、白菜) 漬け物