

12月、1月週間予定献立表

	29日（月）	30日（火）	31日（水）	元日（1月1日）	2日（金）	3日（土）	4日（日）
朝	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 くずし豆腐の塩あんかけ とろろ ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 納豆 ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 すまし汁 筑前煮 ささかまおろし ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 温泉卵 ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げとひじきの煮付 とろろ ふりかけまたは梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 ふりかけまたは梅干し 牛乳
昼	ご飯 すまし汁（わかめ、豆腐） 白身魚のごま味噌焼き ゆで豚のポン酢和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（葉つきカブ） 鶏の柚子こしょう焼き はんぺんの煮物 果物盛り合わせ（オレンジ、キウイ）	年越し蕎麦 野菜のかき揚げ なます とろろ みかんゼリー	赤飯 雑煮風汁 照り焼き（ぶり） 伊達巻き（市販） 紅白かまぼこ、栗きんとん 甘酒ゼリー	ご飯 かき卵汁 松風焼き 子持ちめかぶ 千枚カブ リンゴゼリー	ご飯 こづゆ お煮しめ 八幡巻き なます、黒豆 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（じゃがいも・わかめ） 豚肉の生姜焼き 和風マカロニサラダ ミルクゼリー（果物）
夕	ご飯 スープ（野菜） 和風ハンバーグ 里芋入りポテトサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁（なめこ・ねぎ） 豚肉の卵とじ じゃが芋と竹輪の炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁（大根、油揚げ） すき煮風 カブのかにあんかけ 漬け物	ご飯 味噌汁 寄せ鍋 五目金平 煮豆	ご飯 味噌汁（じゃがいも、小松 カレイの生姜煮 カボチャの田楽 漬け物	ご飯 味噌汁（わかめ・麩） さわら西京焼き 白菜のとろみ生姜炒め 漬け物	ご飯 味噌汁（大根、油揚げ） 高野豆腐の卵とじ 牛肉とじゃが芋の炒り煮 煮豆

1月週間予定献立表

	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	10日（土）	11日（日）
朝	ご飯 味噌汁 がんもと根菜の煮物 温泉卵 ふりかけまたは梅干し牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ おろしのなめこかけ ふりかけまたは梅干し牛乳	七草かゆ 味噌汁 ぜんまいの五目煮 納豆	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 とろろ	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 温泉卵	ご飯 味噌汁 五目金平	ご飯 味噌汁 くずし豆腐の塩あんかけ 納豆
					ふりかけまたは梅干し牛乳	おろしのオクラ和え ふりかけまたは梅干し牛乳	ふりかけまたは梅干し牛乳
昼	ご飯 すまし汁（かき玉） 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐のおろし揚 ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁（なめこ・ねぎ） 赤魚のおろし煮 お浸し 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 中華風コーンスープ たっぷり野菜の麻婆春雨 ナムル	ご飯 うすくず汁 牛肉の柳川鍋風 白和え（シメジ） 果物（みかん）	ご飯 コンソメスープ（きのこ・ベーコン） 焼き鯖のマリネ マカロニサラダ 果物盛り合わせ（オレンジ、キウイ）	生姜あんかけうどん どて煮風 カブの柚香漬け ゼリー寄せ（オレン）	ご飯 味噌汁（大根、油揚げ） 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のミートフルーツポンチ
夕	ご飯 きのこスープ ポトフ ひじきサラダ 漬け物	ご飯 のっpei汁 親子煮 たらじやが炒め煮 煮豆	ご飯 味噌汁（大根、人参） カレイの甘酢あんかけ おひたし（もろへいや） 漬け物	ご飯 味噌汁（茄子、油麸） 豚肉と根菜の煮物 麸とツナの卵とじ 梅ひじき	ご飯 味噌汁（大根、油揚げ） 肉豆腐 酢味噌和え 漬け物	ご飯 白菜の中華スープ 厚揚げ回鍋肉 もやしの華風和え 漬け物	ご飯 味噌汁（豆苗・卵） かじきの南部焼き なすとピーマンの味噌炒め 漬け物