

## 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 鰯の甘露煮 チョレギサラダ たたきごぼう 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豆腐おやきの和風あん ふきと油揚げ煮物 もやし梅和え 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風煮 なすの山椒煮 山形だし 牛乳（150cc）	ご飯 すまし汁 筑前煮 おみ漬け白和え 三色ピクルス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子のチャンプルー わかめとカニカマの中華和えのサラダ うぐいす豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ウィンナーとじゃが芋炒め風 白菜のコールスロー セロリミックス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 メヌケの土佐煮 からし菜お浸し 胡瓜めかぶ 牛乳（150cc）
	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 ハ幡巻き なます、黒豆 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁（ジャガモ・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）
	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（金）	10日（土）	11日（日）
朝	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物	七草粥 味噌汁 塩豚肉じやが	ご飯 味噌汁 南瓜ベイクドエッグと ウィンナー	ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風 煮	ご飯 味噌汁 鶏と油揚げの煮物	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け
	ポテトサラダ	みかん入りなます	笹かま	大根とルッコラのサラダ	チヨレギサラダ	わらびのお浸し	ふきと油揚げの煮 物
	キャロットラペ	ひきわり納豆	山形だし	いんげんと人参のソテー	だし入りとろろ	もやしの梅和え	きざみ野沢菜大根
	牛乳（150cc）	牛乳（150cc）	牛乳（150cc）	牛乳（150cc）	牛乳（150cc）	牛乳（150cc）	牛乳（150cc）
昼	ご飯 すまし汁（かき玉）	ご飯 味噌汁（なめこ・ね ぎ）	ご飯 中華風コーンスープ	ご飯 うすくず汁	ご飯 コンソメスープ (きのこ・ベーコ ン)	生姜あんかけうど ん どて煮風	ご飯 味噌汁（大根、油 揚げ）
	鶏肉の味噌漬け焼き	赤魚のおろし煮	麻婆春雨	牛肉の柳川鍋風	焼き鯖のマリネ	カブの柚香漬け	鶏肉のマーマレー ド焼き
	高野豆腐のおろし揚 げ	お浸し（春菊、えの き茸）	ナムル	白和え（シメジ）	マカロニサラダ	ゼリー寄せ（オレ ンジ）	じゃが芋のミート ソースグラタン
	ぶどうゼリー	果物（オレンジ、キ ウイ）盛り合わせ	杏仁豆腐	果物（みかん）	果物盛り合わせ (オレンジ、キウ イ)		フルーツポンチ
夕	ご飯 きのこスープ	ご飯 のっぺい汁	ご飯 味噌汁（大根、人 参）	ご飯 味噌汁（茄子、油麩）	ご飯 味噌汁（大根、油 揚げ）	ご飯 白菜の中華スープ	ご飯 味噌汁（豆苗・ 卵）
	ポトフ	親子煮	白身魚の甘酢あんか け	豚肉と根菜の煮物	肉豆腐	厚揚げ回鍋肉	かじきの南部焼き
	ひじきサラダ	たらじやが炒め煮	おひたし（もろへい や）	麩とツナの卵とじ	酢味噌和え	もやしの華風和え	なすとピーマンの 味噌炒め
	漬け物	煮豆	漬け物	梅ひじき	漬け物	漬け物	漬け物