

1月

の献立表



日	月	火	水	木	金	土
朝食				1	2	3
昼食				赤飯 清汁 サケの照り焼き 黒豆 子和え 栗きんとん 紅白かまぼこ 伊達巻き	カニ入り混ぜご飯 すまし汁 茶碗蒸し 青菜の酢味噌和え	ハヤシライス コンソメスープ ごぼうサラダ 漬け物(らっきょう)
夕食				米飯150g けの汁 煮しめ	米飯150g 清汁(えのき・豆腐) 白身魚のフライ いんげんピーナツ和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) スペイン風オムレツ 切干大根の炒め煮
3時	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯150g 味噌汁(ねぎ・なめこ) キヤベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 炒り豆腐 ささ身のわさび和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(せんまい・油揚げ) 白菜とワインナーのソテー 卵焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・板麩) 冬瓜のとろみあん煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) もやしと豚肉のカレー炒め たらこ 漬け物
昼食	あったかうどん かぼちゃ小倉煮 アスパラとツナの和え物	米飯150g 清汁(あおさ・しろ) 天ぷら盛り合わせ 菜の花の菊花和え	きのこ炊き込みごはん 味噌汁(おくら・ねぎ) 赤魚の煮付け 揚げ出し豆腐	七草がゆ 清汁 ブリの磯辺焼き 大豆と昆布の煮物	だし茶づけ(梅・昆布) 海鮮チヂミ 小松菜のなめたけ和え	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 梅おろしの蒸しつくね キヤベツりんごサラダ
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・油揚げ) 肉豆腐 おくらのおかか和え	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布) サバの味噌煮 白菜ときのこの和え物	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) チキンのにんにく味噌焼き キヤベツのごまダレサラダ	米飯150g 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のポン酢炒め 切り昆布の中華サラダ	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚肉と根菜の煮物 さつまいもサラダ	米飯150g わかめスープ 豚肉のホイル焼き 菜の花のお浸し
3時	一口まんじゅう 牛乳	ミルクせんべい	果物	甘辛せんべい 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	たこ焼き
11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 湯豆腐の肉あんかけ ワカメの酢味噌和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) もやしとささ身の炒め物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・しめじ) 高野豆腐のひき肉あん スクランブル 漬け物	米飯150g 味噌汁(昆布・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 めかぶ 漬け物
昼食	親子丼 味噌汁(豆腐、油揚げ) かぼちゃの甘煮	青森煮干しラーメン 春巻き えのきと胡瓜のおろし和え	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鶏肉のチーズ焼き パプリカの甘酢漬け	カレーライス えのき茸のスープ キヤベツとツナの和え物 漬物(福音漬)	米飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) アジフライ 山菜炒め	☆ご当地献立：愛媛県☆ 今治焼豚玉子飯 石花汁 キヤベツの塩昆布和え
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・しめじ) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮	米飯150g 肉団子と青菜の鍋 ブロッコリー中華炒め	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 洋風松風焼き 里芋の煮物	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 豚肉のバジルマヨソース 春雨サラダ	米飯150g 舞茸のスープ 麻婆豆腐 もやしとニラの中華和え
3時	スペシャルモカ 牛乳	果物	小倉サンド 牛乳	バナナ蒸しケーキ	フルーツヨーグルト	水ようかん
18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆がんもと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 のり佃煮	米飯150g 吸物(しめじ) たまごみそ 温奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) キヤベツとかまぼこの炒め煮 なめたけ納豆 漬け物	米飯150g 清汁(白菜・しろ) 大根とひき肉の煮物 おくらもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) キヤベツと豚肉のカレー炒め きのことろろ 漬け物
昼食	フレンチトースト たっぷり野菜のポトフ ブロッコリーの和風サラダ リンゴジュース	米飯150g 味噌汁(えのき・刻み揚げ) 豚肉ときのこのバターホイル焼き かぶの昆布和え	[共通料理] ♪選択食♪ ワカメスープ ミックス野菜サラダ [A] ミートドリア [B] スパゲティーナポリタン	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 豚の長芋巻き焼き 切干大根の炒め物	山菜そば ちくわの磯部揚げ 胡瓜とわかめの甘酢和え	米飯150g タラのじゃっぱ汁 揚げ出し豆腐 漬け物
夕食	米飯150g コンソメスープ チキントマト煮 ポテトわさびマヨソース	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) にんにく醤油チキン かぼちゃ煮	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 豆腐ステーキごま坦々ソース ひじき五目煮	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) イワシの南蛮漬 厚揚げとかぼちゃの煮物	米飯150g 清汁(花麩・しろ) 白身フライタルタルソース 大根とにんじんのきんぴら	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) 鶏肉の薑味蒸し 春雨サラダ
3時	おせんべい 牛乳	カステラ 牛乳	ピザトースト 牛乳	みかんヨーグルト	塩せんべい	蒸かし芋 牛乳
25	26	27	28	29	30	31
朝食	米飯150g 味噌汁(大根・かいわれ) 大判揚げと野菜の炒め物 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) キヤベツの生姜風味炒め たまごみそ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) なすの味噌炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) アスパラとハムのソテー 目玉焼き 梅干し	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろみあん煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) もやしと鶏の味噌炒め 煮豆 漬け物
昼食	梅の混ぜご飯 具だくさん豚汁 なめこおくら	チャーハン ワカメスープ もやしとニラの炒め物 ザーサイ	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 手作りメンチカツ ツナと白菜のマヨ和え	肉うどん ねぎ入卵焼き もやしソテー	米飯150g 味噌汁(板麩・青梗菜) つくね山椒味噌焼き もずく酢	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) サバ竜田揚げ ふろふき大根
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) カレイの煮付け 小松菜ときのこの煮浸し	たぬき丼 清汁(高野豆腐・かいわれ) にんじんしりしり	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 鶏の唐揚げ ひじきと豆腐の炒め物	米飯150g 中華スープ 麻婆なす もやしとわかめのゴマ油炒め	チキンカレー 吸い物(はんぺん・しろ) 豆腐とワカメのサラダ 漬物(福音漬)
3時	イチゴ蒸しケーキ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	あんバーターサンド ココア	果物	牛乳寒天	★誕生日ケーキ ココア