



1月献立表



	日 1 (お正月)	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7 (七草)
朝食	ご飯 京合わせの煮物 きゅうりの和風和え しば漬け みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツの煮浸し しその実漬け みそ汁	ご飯 竹輪の山椒炒め 納豆 桜大根 みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 白菜の錦糸和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 ほうれん草玉子巻 かぼちゃと卵のサラダ 梅びしお みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 春菊のわさび和え たいみそ みそ汁	ご飯 えびシューマイ ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 みそ汁
昼食	赤飯 鮭の西京焼き 豆きんとん 紅白なます 伊達巻 黒豆 紅白かまぼこ お雑煮	ちらし寿司 豚の角煮 浅漬け フルーツ	ご飯 かに玉 きのこの中華炒め もやしの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 じゃが芋のカレー風味炒め ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 赤魚の生姜みりん焼き 挽肉と春雨の山椒炒め なすの辛子味噌和え フルーツ	ご飯 春巻 芋がらの煮物 たまご豆腐 フルーツ	七草粥 中華風玉子とじ煮 金平ごぼう 昆布豆 フルーツ
夕食	ご飯 青椒肉絲 さつま芋のみそマヨ和え 花華大根 みそ汁	ご飯 カレーの柚子風味煮 春菊の白和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ブロッコリーの生姜和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 さばのしそ味噌焼き 大根サラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ しそ桜 スープ	ご飯 アジの塩麹焼き ムと野菜の和風マリネ 青かっぱ みそ汁	ご飯 鶏大根煮 キャベツのポン酢和え 桜姫 みそ汁
朝食	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 角揚げの煮物 もやしの梅和え たかな漬け みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 きゅうりの和風和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウイナー ブロッコリーのかか和え いちごジャム スープ	ご飯 鮭の塩焼き いんげんの錦糸和え 桜姫 みそ汁	ご飯 厚焼き卵 たまねぎサラダ 梅びしお みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 春菊の辛子和え たいみそ みそ汁
昼食	ポークカレー 白菜のコールスローサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 えびカツ ひじきの煮物 浅漬け フルーツ	ご飯 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 かぼちゃのオーロ和え フルーツ	ご飯 春菊と卵の卵焼き 白菜の土佐煮 もやしのなめたけ和え フルーツ	ご飯 メンチカツ 山菜の煮物 きゅうりの味噌油和え フルーツ	ご飯 ヒラタの香味焼き ほうれん草のさっと煮 里芋のゆず味噌和え フルーツ	焼きうどん 湯豆腐 もやしのゆかり和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 人参とキノコのサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き いんげんの煮物 刻みたくあん みそ汁	ご飯 たらこのコンクリートかけ キャベツのドレ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ぜんまいのナムル ザーサイ みそ汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 かぼちゃサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のオニオン炒め かぼちゃのしらす和え 花華大根 みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根のサラダ 赤かっぱ みそ汁
朝食	15 (小正月)	16	17	18	19	20	21
朝食	小豆粥 花五目卵巻き いんげんの利休煮 刻みたくあん すまし汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のわさび和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 もやしのしらす和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ブロッコリーの磯和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 五目卵焼き ごぼうとキノコのサラダ 梅びしお みそ汁	ご飯 鮭の粕漬焼き ほうれん草の錦糸和え 桜大根 みそ汁
昼食	ツナカレー チーズとブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 酢豚 マカロニサラダ 浅漬け フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 高野豆腐の煮物 にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め なすの中華和え キャベツのしその実和え フルーツ	ご飯 カレーのおろし煮 さつま芋のバター醤油和え いんげんの金山寺みそ和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 じゃが芋の白味噌和え かぼちゃのわかめ和え フルーツ	ご飯 鶏から揚げソース 春雨サラダ もやしの青しそ風味和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の磯風焼き きのこの白和え しば漬け みそ汁	ご飯 ブリのごま味噌焼き キャベツのコンソメ煮 しそ桜 みそ汁	ご飯 親子煮 かぼちゃの和え 花華大根 スープ	ご飯 鶏肉のマスタードソース きゅうりのドレ和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 春菊の和風和え 赤かっぱ すまし汁	ご飯 白身魚ハンバーグの照り焼き 玉ねぎとムとのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 おでん きのこ豚肉の炒め物 ゆずみそ みそ汁
朝食	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 白菜の辛子和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 温泉玉子 大豆と芋がらの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 いんげんのドレ和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 かにかま卵ロール ブロッコリーの炒め物 梅びしお みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 とろろ芋 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ニンジン甘露煮 きゅうりのミモザサラダ しその実漬け みそ汁
昼食	ハヤシライス いんげんのツナサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 厚揚げのネギ塩炒め 南瓜の甘煮 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 春菊のナムル フルーツ	ご飯 赤魚のちゃんぽんあんかけ ポテトサラダ ほうれん草のゆず醤油和え フルーツ	ご飯 豚バラ大根 なすのねぎ味噌和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 かぼちゃコロケ 鶏肉のミルク煮 玉ねぎのおかかの和え フルーツ	ご飯 豆腐と挽肉のあん煮 ピーマン炒め かぼちゃの塩レモン和え フルーツ
夕食	ご飯 アジのしそ塩麹焼き きゅうりのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き キャベツのカレー和え 花華大根 すまし汁	ご飯 具だくさん卵焼き かぼちゃの梅和え たいみそ みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのしらす和え しば漬け スープ	ご飯 さわらの白醤油焼き もやしのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 豆腐ステーキ野菜あんかけ さつま芋と卵のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き 春菊の煮浸し 桜姫 みそ汁
朝食	29	30	31				
朝食	ご飯 えびボールの煮物 いんげんのなめ茸和え 花華大根 みそ汁	ご飯 目玉焼き ひじきと里芋のサラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁				
昼食	チキンカレー 白菜とチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き 切干大根煮 ブロッコリーの和風和え フルーツ	かきたまうどん うの花炒め もろきゅう フルーツ				
夕食	ご飯 ブリのもろみ味噌焼き キャベツとキノコのザーサイ和え しば漬け すまし汁	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の生姜和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 もやしのごま酢和え しそ桜 すまし汁				