



1月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1 (お正月)	2 (お正月)	3	4	5	6
朝食		ご飯 かに高野豆腐の煮物 きゅうりの辛子和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 京合わせの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツの生姜和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 目玉焼き 山菜の煮物 たいみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 ブロッコリーのわさび和え のり佃煮 みそ汁
昼食		赤飯 鮭の西京焼き 伊達巻 黒豆 紅白かまぼこ お雑煮	ご飯 ちらし寿司 豚の角煮 豆きんとん フルーツ	ご飯 カレイの甘辛煮 いんげんの炒め物 かつおの酢味噌和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 なすの塩がれ和え 浅漬け フルーツ	ご飯 アジフライ 芋がらの煮物 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 春菊のサラダ たまご豆腐 フルーツ
夕食		ご飯 すき焼き風煮 紅白なます しば漬け みそ汁	ご飯 ヒラスのしそ塩麹焼き ごぼうサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋の白和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 赤魚のご味噌焼き 白菜のコールローサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 おろしハンバーグ 里芋と竹のサラダ 桜姫 スープ	ご飯 ほっけの生姜みりん焼き 切干大根と竹のサラダ しその実漬け みそ汁
	7 (七草)	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 タレ付き肉団子 いんげんのなめたけ和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 白菜の竹和え 梅びしお 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 スクランブルエッグ ブロッコリーのドレ和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 がんもの煮物 春菊の辛子和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ニンジン甘露煮 さつま芋サラダ ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 卵とハムのソテー 白菜の味噌油和え たいみそ みそ汁
昼食	七草粥 さわらのゆず風味煮 れんこんのそぼろ炒め キャベツの和風和え フルーツ	ご飯 酢豚 かつおの錦糸和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 かぼちゃコロッケ 竹輪と芋がらの煮物 ほうれん草のしらす和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風炒め ふるふき大根 にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 ヒラスの香り味噌焼き ジャーマンポテト キムチ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の南部焼き いんげんの煮物 もやしのサラダ フルーツ	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 かつおのオロ和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の山椒焼き 野菜の和風マリネ しば漬け みそ汁	ご飯 ロールキャベツミグラスソース じゃが芋とハムのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豆腐寄せの照り焼き なすの味噌炒め たかな漬け すまし汁	ご飯 めばるの塩麹焼き 白菜のバター醤油ソテー しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの青しそ風味和え 桜姫 みそ汁	ご飯 厚揚げのネギ塩炒め 大根の梅肉和え ザーサイ みそ汁	ご飯 肉豆腐 なすのおかか和え 青かっぱ みそ汁
	14	15 (小正月)	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ほうれん草の生姜和え 桜大根 みそ汁	ご飯 つくねの煮物 キャベツの中華和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 もろきゅう 梅びしお みそ汁	ご飯 オムレツ たまねぎサラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 ブロッコリーの磯和え 桜姫 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 いんげんのしらす和え ふりかけ (鮭) みそ汁
昼食	ご飯 クリームシチュー きゅうりと竹のサラダ 塩昆布和え フルーツ	ご飯 小豆粥 赤魚の粕漬焼き 花五目卵巻き ブロッコリーのかか和え フルーツ	ご飯 焼きうどん 湯豆腐 もやしのナムル フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 春菊の利休煮 かつおの竹和え フルーツ	ご飯 豚肉の中華煮 南瓜の甘煮 キャベツの酢味噌和え フルーツ	ご飯 めばるのゆず塩麹焼き なすのテンパングヤ炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ	ご飯 かに玉 ビーフンの中華炒め もやしのゆかり和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 人参と竹のサラダ なめたけ みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ごぼうの白味噌和え 刻みたくあん すまし汁	ご飯 いわし揚げゆずおろし きのこのかかマリネ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き いんげんのべーロチノ風 しば漬け スープ	ご飯 さわらの白醤油焼き ひじきと竹輪のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏大根煮 レンコンの山椒味噌和え 青かっぱ すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 コールローサラダ 赤かっぱ すまし汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツのさつと煮 たいみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ウインナー 白菜のドレ和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの棒々鶏風和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 大根の利休煮 赤かっぱ みそ汁	ご飯 さつま揚げの和風炒め ほうれん草の柚子醤油和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー 春菊とベーコンのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 とんかつ 切干大根煮 浅漬け フルーツ	ご飯 さんまの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草のわさび和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 かつおの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 えびカツ 高野豆腐と芋がらの煮物 春菊の磯和え フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め ブロッコリーのかにあんかけ もやしの中華和え フルーツ	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ なすの南蛮漬け いんげんのおかか和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の梅風味焼き さつま芋と豆のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豆腐寄せ葱ソース ブロッコリーのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 回鍋肉 もやしの酢の物 しその実漬け みそ汁	ご飯 ヒラスのしそ味噌焼き いんげんの竹が 桜大根 すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き ひじきの白和え なめたけ みそ汁	ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き キャベツと竹のザーサイ和え 桜姫 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ チーズと白菜のサラダ しば漬け スープ
	28	29	30	31			
朝食	ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 刻みたくあん みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 キャベツのしらす和え 桜大根 みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 いんげんのかか和え たいみそ みそ汁			
昼食	ご飯 チキンカレー 大根サラダ たつきよう フルーツ	ご飯 ほっけの梅塩麹焼き 白菜のそぼろ炒め たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 鶏から揚げ村塩ソース 春菊の煮浸し にんじんの白味噌和え フルーツ	ご飯 みそラーメン 焼きぎょうざ フルーツ			
夕食	ご飯 さわらのもろみ味噌焼き レンコンのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 きゅうりのなめたけ和え しその実漬け みそ汁	ご飯 ツナの卵とじ ブロッコリーのドレ和え しそ桜 みそ汁	ご飯 カレイのおろし煮 もやしサラダ 昆布佃煮 みそ汁			