

1月献立表

日		月		火		水		木		金		土		
								1 (お正月)		2 (お正月)		3		
朝食														
昼食														
夕食														
4		5		6		7 (七草粥)		8		9		10		
朝食	ご飯 いわし煮 春菊のソテー ふりかけ (野菜) みそ汁		ご飯 目玉焼き 山菜の煮物 梅びしお みそ汁		ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁		ロールパン&ぶどうパン ミートボール いんげんのドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ		ご飯 角揚げの煮物 きゅうりの味噌醤油和え のり佃煮 みそ汁		ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 ゆずみそ みそ汁		ご飯 肉詰めいなり煮の煮物 ブロッコリーの辛子和え たいみそ みそ汁	
	ハヤシライス チーズときゅうりのサラダ 福神漬 フルーツ		ご飯 サバの味噌煮 大根のそぼろ煮 うぐいす豆 フルーツ		ご飯 鶏から揚げ葱ソース 芋がらの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ		七草粥 干草焼き卵 切干大根煮 なすの南蛮漬 フルーツ		ご飯 鶏肉の里芋の煮物 かつおのかにあんかけ キャベツの中華和え フルーツ		ご飯 厚揚げの肉味噌炒め 春菊とベーコンの和え物 浅漬 フルーツ		ご飯 麻婆なす 水餃子 いんげんのみそマヨ和え フルーツ	
夕食	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 大根の梅なめたけ和え おかず生姜 みそ汁		ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 赤かっぱ スープ		ご飯 ほっけの醤油みりん焼き れんこんのから風味炒め しそ桜 みそ汁		ご飯 青椒肉絲 もやしのポン酢和え 刻みたくあん 中華風スープ		ご飯 赤魚の粕漬焼き 舞茸のマリネ しば漬 みそ汁		ご飯 鶏肉の梅風味焼き さつま芋のサラダ 桜大根 みそ汁		ご飯 親子煮 もやしのごま酢和え 昆布佃煮 みそ汁	
	11		12		13		14		15 (小正月)		16		17	
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え 梅びしお みそ汁		ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 きゅうりのナムル しそ桜 みそ汁		ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁		ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え のり佃煮 みそ汁		ご飯 タレ付き肉団子 白菜の梅和え ふりかけ (鮭) みそ汁		ご飯 オムレツ ほうれん草のさっと煮 たいみそ みそ汁		ご飯 しゅうまい もやしの和風和え ゆずみそ みそ汁	
	ツナカレー 白菜のサラダ らっきょう フルーツ		ご飯 メンチカツ ひじきの煮物 かつおの酢味噌和え フルーツ		ご飯 具だくさんオムレツ いんげんのベーコン炒め わさび風味漬 フルーツ		焼うどん 湯豆腐 フルーツ		小豆粥 さわらの甘辛煮 金平ごぼう もろきゅう フルーツ		ご飯 酢鶏 さつま芋の山椒味噌和え かつおの生姜和え フルーツ		ご飯 ポテトコロッケ ぜんまいの煮物 たまご豆腐 フルーツ	
夕食	ご飯 豆腐寄せおろしソース 人参とチンのサラダ 赤かっぱ みそ汁		ご飯 ヒラタのゆず塩麹焼き れんこんの白和え たかな漬 みそ汁		ご飯 豚肉のさっぱり煮 もやしのなめたけ和え 刻みたくあん みそ汁		ご飯 めばるの粕漬焼き 春菊のサラダ 昆布佃煮 みそ汁		ご飯 鶏肉のつけ焼き 里芋とツナのサラダ 桜大根 みそ汁		ご飯 厚揚げと大根の煮物 キャベツの塩だれ和え しば漬 みそ汁		ご飯 中華風玉子とじ煮 いんげんのかにかま和え おかず生姜 みそ汁	
	18		19		20		21		22		23		24	
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 きゅうりの青しそ風味和え 刻みたくあん みそ汁		ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 白菜の信田煮 ふりかけ (たらこ) みそ汁		ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬 みそ汁		食パン&ぶどうパン ウインナー もやしサラダ マーメレードジャム コーンスープ		ご飯 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレ和え たいみそ みそ汁		ご飯 厚焼玉子 いんげんの煮物 梅びしお みそ汁		ご飯 三色高野の煮物 キャベツの味噌醤油和え ゆずみそ みそ汁	
	チキンカレー チーズとブロッコリーのサラダ 福神漬 フルーツ		ご飯 擬製豆腐のあんかけ 鶏肉とキャベツのミックス キムチ和え フルーツ		ご飯 鶏肉の香草炒め 南瓜の甘煮 たまねぎの甘酢漬 フルーツ		ご飯 えびカツ 大豆と芋がらの煮物 ゆず風味漬 フルーツ		ご飯 回鍋肉 里芋の田楽 白菜のおかか和え フルーツ		ご飯 カレーのゆず風味煮 じゃが芋のバター風味炒め 春菊の中華和え フルーツ		ご飯 照り焼きハンバーグ もやしのスタミナ炒め かつおのしらす和え フルーツ	
夕食	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き れんこんサラダ しそ桜 すまし汁		ご飯 豚肉と里芋の煮物 春菊のおろし醤油和え 赤かっぱ みそ汁		ご飯 かに玉 かつおのサラダ おかず生姜 みそ汁		ご飯 肉豆腐 ほうれん草のわさび和え 刻みたくあん みそ汁		ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁		ご飯 鶏肉の山椒焼き ごぼうとツナのサラダ 青かっぱ から風味みそ汁		ご飯 家常豆腐 大根のゆかり和え 桜大根 スープ	
	25		26		27		28		29		30		31	
朝食	ご飯 三色いなり煮の煮物 ほうれん草のごま和え のり佃煮 みそ汁		ご飯 つくねの煮物 白菜のポン酢和え たいみそ みそ汁		ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁		ご飯 三角豆腐の煮物 もろきゅう ふりかけ (たまご) みそ汁		ご飯 関西風だし巻き玉子 きのこの炒め物 昆布佃煮 みそ汁		ご飯 はんぺんの煮物 ブロッコリーのツナ和え 桜大根 みそ汁		ご飯 えびシウマイ いんげんの酢味噌和え ゆずみそ みそ汁	
	キーマカレー きゅうりのサラダ らっきょう フルーツ		ご飯 鶏大根煮 ブロッコリーの錦糸和え 生姜風味漬 フルーツ		ご飯 かけうどん 揚げ出し豆腐 フルーツ		ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋のジャム炒め かつおのから和え フルーツ		ご飯 めばるのしそ味噌焼き なすのそぼろ炒め もやしの酢の物 フルーツ		ご飯 春巻 春菊の利休煮 人参のねぎ味噌和え フルーツ		ご飯 厚揚げの麻婆あんかけ キャベツの土佐煮 塩昆布和え フルーツ	
夕食	ご飯 ヒラタの塩麹焼き まいたけの白和え おかず生姜 みそ汁		ご飯 豆腐寄せの甘味噌かけ ひじきと竹輪のサラダ しそ桜 すまし汁		ご飯 他人煮 いんげんのゆず醤油和え 赤かっぱ みそ汁		ご飯 豆腐の中華煮 ほうれん草の梅なめたけ和え 刻みたくあん みそ汁		ご飯 ロールキャベツ ポテトとハムのサラダ 桜大根 みそ汁		ご飯 さわらの生姜みりん焼き 野菜のマリネ たかな漬 みそ汁		ご飯 鶏肉のから塩炒め ぜんまいのナムル しば漬 みそ汁	