

月間献立表

ソウダ

日付	01月01日(水)	01月02日(木)	01月03日(金)	01月04日(土)	01月05日(日)	
朝	御飯 餅いり ほうれん草のくみおえ お吸い物(鶏肉・大根)	マール煮パン ウインと野菜のトマト煮 たまごサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 かに風味卵焼き 付)甘酢生巻 アロコリーのしらす和え みそ汁(煙菜・油揚げ)	御飯 炒り豆腐 付)わらわら みそ汁(しろな・うずまき鮎)	御飯 オムツ 付)アロコリ ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし・しめじ)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【元旦おせち預備】 赤飯 開業風お雑煮 お刺身三種 おせち盛り合わせ 煮しめ	御飯 松風焼き 付)白菜 なすの煮浸し 紅白なます お吸物(手まり鮎・貝割れ)	御飯 あじのおろし煮 付)花形人参・松さや かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え 京風味噌汁(かぶ・葱)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ オニオンソース 付)いんげん スリ/クレープサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 めばるのバター醤油焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 春菊のごま和え みそ汁(冬瓜・貝割れ)	
おやつ	おやつ(りんごジュース)	季節のおやつ(練りきり舞)	おやつ(野菜生活ペリー)	【お誕生日おやつ】 おやつ(抹茶ロールケーキ)	手作りおやつ(イチゴゼリー)	
夕	御飯 豚肉のポン酢炒め 黒きんとん 青菜としめじのお浸し あみえび佃煮	御飯 ぶりの照り焼き 付)甘酢生巻 ぜんまい煮 菜の花の錦糸和え 昆布豆	御飯 肉詰めいなり煮 煮物とからがのお浸し みそ汁(もやし・わか)	御飯 たらの揚げ浸し 付)ピーマン なすの煮め煮 青梗菜のわび和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 彩り飯(豆腐) 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え ゆずみそ	
日付	01月06日(月)	01月07日(火)	01月08日(水)	01月09日(木)	01月10日(金)	
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 背稜菜のツナ和え みそ汁(白菜・ねぎ)	黒糖ロール ベーコンエッグ 付)アスパラ炒め カリフラワー りんごジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 しるなとちくわの煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき)	トマト煮パン 納豆 しるなとちくわの煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 肉詰めいなり煮 煮物とからがのお浸し みそ汁(もやし・わか)	御飯 ミートボール 付)インゲン カリフラワーサラダ みそ汁(小松菜・えのき)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) 赤だしみそ汁(若布・湯巻鮎)	【七草粥】 七草粥 さばの漬け焼き 付)納豆 ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え みそ汁(玉葱・豆腐)	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き 付)スナップエンドウ ほうれん草のソテー もやしサラダ コンソメスープ(白菜・豆腐)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め ザーサイやっこ オニオンサラダ フレッシュサラダ いちごコンソメ さきごのり(わかず) (万葉)	【お誕生日献立】 バターライス フライ盛り合わせ 付)キャベツ フレッシュサラダ いちごコンソメ さきごのり(わかず) (万葉)	
おやつ	季節のおやつ(上房饅頭)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(ずんだだんご焼き)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(お肉タケ)	
夕	御飯 めいけの照り煮 付)れんこん ピーマンとベーコンの炒め うまい煮(おかつか)和え 深漬け(かぶ)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 野菜サラダ 香の物(さくら大根)	御飯 めだいのみそマヨ焼き 付)なす ひじきの五目煮 チキンとキャベツの和え物 香の物(しば漬け)	御飯 ベーコンのキッシュ ソース 付)人参 じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のさらさ焼き 付)オクラ 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え 金山寺みそ	
日付	01月13日(月)	01月14日(火)	01月15日(水)	01月16日(木)	01月17日(金)	
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 わらわらのお浸し みそ汁(豆腐・大根菜)	ミルクロール なすのミートソース いんげんのソテー ブルーベリージャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さつま揚げと冬瓜の油煎煮 白菜のゆず醤油和え みそ汁(南瓜・水菜)	コンビニパン 納豆 かにかま入りふんわり卵 アロコリーのドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(こゆず)	御飯 納豆 しろな煮浸し みそ汁(玉葱・油揚げ)	御飯 あじのそぼろ煮 青菜としるな和え みそ汁(南瓜・しめじ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	水コカレ コールスラダ 香の物(福神漬・らっきょう) フルーツムース	御飯 ぶり大根 付)ゆめぎや 大穴芋 ほうれん草の磯和え みそ汁(おかつか・貝割れ)	(小正月) 小豆粥 めいけの生姜煮 付)れんこん いんげんのぶり炒め かにかまとお吸い物 みそ汁(豆腐・若布)	味噌ラーメン 水餃子 背稜菜のナムル 青りんごゼリー	【お祝い】御飯 牛肉の柚子こしょうソースがけ 柚子こしょうソース 付)キャベツ 背稜菜のナムル アスパラのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	
おやつ	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ヤクルト)	季節のおやつ(蟹見うさぎ饅頭)	おやつ(さみしくれ)	おやつ(バナナクリーム)	
夕	御飯 あじのきのこ煮 つみれと冬瓜の煮物 春菊の菊花浸し あみえび佃煮	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)しらな 春菊の炒め物 法漬け(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉ときのこの炒め物 なすの煮め煮 塩菜のわび和え うくいす豆	御飯 さわらの漬け焼き 付)オクラ 肉じゃが カリフラワーのたらこマヨ和え 香の物(赤しその実漬け)	御飯 めだいの蒸し焼き 付)大根おろし レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え フルーツ缶(洋梨)	
日付	01月20日(月)	01月21日(火)	01月22日(水)	01月23日(木)	01月24日(金)	
朝	御飯 厚焼き卵 付)金時豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(わかゆ・大根菜)	パンパキロール ミートボール ポンチサラダ りんごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 ほうれん草とベーコンのソテー 温泉卵 みそ汁(かみ・えのき)	キャロット煮パン マカロニのコンソメ煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき鮎)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらす和え物 みそ汁(かみ・ねぎ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん ふるふ大根 抹茶パエリア お吸い物(はんぺん・豆腐)	十五穀米ご飯 あじの照り焼き 付)なす・人参 さつま芋のしめ煮 メンチパエリア みそ汁(うずまき鮎・玉葱)	御飯 麻婆豆腐 モロヘイヤのナムル 杏林フルーツ 中華スープ(春雨・コーン)	御飯 たらの香味蒸し とりに こねり ぶどうのフルーチェ だんご汁	御飯 さばの味噌煮 付)味増巻 里芋の煮物 きんぴらごぼろ 小松菜の背じそ和え お吸い物(まいにち・耕さや)	
おやつ	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(じモンケーキ)	おやつ(野菜生活マコー)	
夕	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)ピーマン 長いもの煮め煮 小松菜の和え物 きやらぶき	御飯 ポークステーキ バター醤油ソース 付)アスパラ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 香の物(しば漬け)	御飯 めばるの七味焼き 付)春菊 切干大根の炒め煮 いんげんのくみおえ 法漬け(きゅうり)	御飯 かつおじ れんこんのぶり炒め キャベツとにらのごま醤油和え しそ昆布佃煮	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 付)ブロッコリー 大根のかにあんかけ 金山寺みそ フルーツ缶(みかん)	
日付	01月27日(月)	01月28日(火)	01月29日(水)	01月30日(木)	01月31日(金)	
朝	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え みそ汁(もやし・きぬぎや)	バターロール はんぺんチーズのせ 付)アスパラ わらわらのごまドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(みかん)	御飯 いわし蒲焼き 付)甘酢生巻 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・わか)	豚汁煮パン ベーコンと野菜のソテー パンパキロール りんごジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 ウインペリー 付)野菜炒め 春菊のごまよこし みそ汁(豆腐・大根菜)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 白身魚の南蛮漬け かぶの漬田煮 煙菜の生姜醤油和え お吸い物(茶種・大根菜)	【選取食】御飯 ハンバーグ ひじきのから揚げ 付)滑り人参・カリフラワー ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(あさり・青菜)	けんちんうどん 具) ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え ハスカップゼリー	御飯 ほっけの照り焼き 付)スナップエンドウ なすのみそ炒め もやしの和え物 お吸い物(しめじ・豆腐)	御飯 八宝菜 焼ビーフン フルーツ缶(カクテル) 中華スープ(ほうれん草・長葱)	
おやつ	おやつ(ドーナツ)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(麻糬まんじゅう)	おやつ(アジチキタルト)	おやつ(アジチキタルト)	
夕	御飯 豆腐ステーキ 肉味噌) ブロッコリーソテー オニオンサラダ 香の物(煮しその実漬け)	御飯 五目餅焼き 和風あん) 冬瓜の土佐煮 漬漬と白菜の柚子こしょう和え 高菜漬)	御飯 ぶりの塩焼焼き 付)オクラ スイートポテトの甘煮 いんげんのドレッシング和え たいみそ	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)パスタ きざみ昆布の炒り煮 煙菜の和風和え 塩干し	御飯 きれいの生姜煮 付)しらな・人参 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ かつおおかつか	