

月間献立表

		ジョウ(A)					
		01月01日(土)		01月02日(日)			
日付							
朝			御飯 祝い肴 ほうれん草の菊花和え お吸物(鶏肉・大根)		御飯 おせち盛合わせ 春巻のごま醤油和え みそ汁(白味噌)		
10時							
昼			牛乳 〔正月おせち祝儀〕 赤飯 ぶりの照り焼き 付しめじけ煮 煮しめ なます 焼煮風(餅・小松菜・柚子)		御飯 松風焼き 付)白煮 かぶの水晶煮 もやしの和風マヨ和え お吸物(てまり鮎・大根葉)		
おやつ							
夕			御飯 豚肉のポン酢炒め 栗きんとん 青豆としめじのお浸し あみえび佃煮		御飯 赤魚の柚焼焼き 付)おろし ぜんまい煮 ほうれん草の鶏糸和え 香の物(糸しその実漬)		
エネルギー					1528kcal		1505kcal
		01月03日(月)		01月04日(火)		01月05日(水)	
朝	御飯 かに風味焼焼き 付)花入エダマシ キャベツのしらす和え みそ汁(相模・長葱)	煮パン はんぺんオースのせ焼き 付)卵野菜 しらなのお浸し和え ブルーベリージャム フルーツ缶(ゆず)	御飯 おムツ 付)コロコロ ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし・しめじ)	バターロール ネギトリー オムツ菜とけのサラダ いちごジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめし和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 納豆 しらなとちくわの煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 にしんの梅煮 付)かつ 南瓜のごま和え みそ汁(相模・玉葱)
10時							
昼	御飯 まぐろのおろし煮 付)花入参・鯖さや かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え 赤だしなめこ汁(葱)	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ オニオンソース 付)スナップエンドウ スパゲティ・サラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(カナルム・コーン)	御飯 めばるのバター醤油焼き 付)玉葱 さつま芋と昆布の煮物 相模のごま和え みそ汁(冬島・貝割れ)	御飯 豚肉の生巻焼き 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(ゆずまき・若布)	御飯 〔人日の節句〕 七草粥 さばの漬付け焼き 付)相模 ごぼうの炒り煮 ブロックリーの和風和え みそ汁(白玉餃・みつば)	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 もやしのサラダ コンソメスープ(白菜・水菜)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め 肉団子の煮物 オニオンソースかけ 中華スープ(春雨・にら)
おやつ	季節おやつ(餅 練り切り)	おやつ(ヤクルト)	〔2Fハイキタ〕 おやつ(ずんだもち焼き)	おやつ(原産ドッグ)	おやつ(シラネ フルバー)	〔お国生百献立〕 おやつ(しらこごしケーキ)	手作りおやつ(ぶどうゼリー)
夕	御飯 豚肉のカレーチキヤップ炒め いしか焼売 菜の花のナムル 昆布豆	御飯 たらの揚げ浸し 付)なす じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 彩り製豆腐 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え のり佃煮	御飯 めめけの山椒煮 付)れんこん なすとピーマンの炒め物 しらなのおかか和え 浅漬け(かぶ)	御飯 鶏肉の釜揚げ焼き 付)れんこん なすとピーマンの炒め物 野菜サラダ かつおおおか	御飯 めだいのみそマヨ焼き 付)なす ひじきの五目煮 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)甘栗人参 じゃが芋のバター炒め ブロックリーの和え物 フルーツ缶(黄桃)
エネルギー		1523kcal	1515kcal	1560kcal	1526kcal	1509kcal	1606kcal
		01月10日(月)		01月11日(火)		01月12日(水)	
朝	御飯 肉詰めいなり煮物 春巻とかまのお浸し みそ汁(もやし・わか)	煮パン ミートボール 付)れんこん かりわらサダ メイプルジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 ちくわとピーマンの炒め煮 ほうれん草とけの和え物 みそ汁(長葱・油揚げ)	レーズンロール 豆乳チキヤップ りんごジャム フルーツ缶(みかん)	御飯 絹揚げのねぎあんかけ れんこんのごま和え みそ汁(玉葱・わか)	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のしょうゆ和え みそ汁(南瓜・水菜)	御飯 豚とじ ブロックの香味和え みそ汁(もやし・大根葉)
10時							
昼	御飯 さきみフライいわし醤油フライ ソース 付)キャベツ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ みそ汁(あさり煮)	〔節開き〕 御飯 かれいの煮付け 付)れんこん 大根の味噌炒め お汁粉 お吸い物(鶏・みつば)	御飯 たらのムニエル タルタルソース 付)スナップエンドウ ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクレメ) コンソメスープ(相模・人参)	御飯 おやつ(ようかん)	御飯 おやつ(しょうご)	御飯 おやつ(ピーマン)	御飯 おやつ(バナナパン)
おやつ	おやつ(カステラ)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)	おやつ(しょうご)	おやつ(ピーマン)	手作りおやつ(バナナパン)
夕	御飯 ほきのさらし焼き 付)なす 里芋の煮物 アスパラの生巻醤油和え うめしお	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 青梗菜の中華煮 きゅうりの塩昆布漬 パインムース	御飯 鶏肉の甘辛焼き 付)玉葱 なすの揚げ浸し 小松菜のピーナツ和え 煮豆腐	御飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからし和え 香の物(しその実漬)	御飯 和風揚げ 付)しらな 春雨の炒め物 ほうれん草の漬和え みそ汁(おつゆ・豆腐)	御飯 豚肉とキャベツのたらま煮 レバーとごぼうの炒り煮 うつくし豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 赤魚の梅しょう油煮 付)れんこん れんこんきんぴら煮 かにかままと小松菜の和え物 たいみそ
エネルギー		1634kcal	1537kcal	1555kcal	1512kcal	1503kcal	1562kcal
		01月17日(月)		01月18日(火)		01月19日(水)	
朝	御飯 納豆 しらなの煮浸し みそ汁(玉葱・油揚げ)	煮パン 鶏肉のステーキ みかんジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ みそ汁(長葱・ゆずまき鮎)	マーブル食パン 洋風揚げ焼き 付)卵野菜 ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃)	御飯 絹揚げの含め煮 キャベツの生巻和え みそ汁(もやし・貝割れ)	御飯 ほうれん草とピーマンの炒り煮 みそ汁(わか)	御飯 小松菜とキャベツのソテー ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・わか)
10時							
昼	御飯 チキンステーキ バター醤油ソース 付)キャベツ アスパラのソテー モミザラダ コンソメスープ(カナルム・コーン)	御飯 バタの蒸し焼き 付)オクラ じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し お吸い物(素麺・貝割れ)	御飯 味噌ラーメン 具) 餃子 白菜のナムル 青りんごゼリー	御飯 ほきのチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 かぶら漬	御飯 〔外注食〕 御飯 豚肉の生巻焼き 付)しらな 付)なす・花入参 さつま芋の煮物 鯖魚と花ごのおろし和え みそ汁(なごみ・豆腐)	御飯 ほうれん草とピーマンの炒り煮 みそ汁(わか)	御飯 ほうれん草とピーマンの炒り煮 みそ汁(わか)
おやつ	おやつ(シュウクリーム)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(抹茶ラッフル)	おやつ(りんごジュース)	おやつ(チョコパイ)	手作りおやつ(オレンジゼリー)
夕	御飯 さばのみりん焼き 付)浅漬け(大根) 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え うずら豆	御飯 中華風揚げ 甘酢あん 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 香の物(さくら大根)	御飯 コロッケ・まぐろカツ ソース 付)スナップエンドウ チキンスラダ かつおおおか フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほきのチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 かぶら漬	御飯 豚肉のトマトソースかけ トマトソース 付)春巻 切干大根の炒め煮 いんげんのかのみ和え 香の物(青しその実漬)	御飯 めばるの七味焼き 付)春巻 切干大根の炒め煮 いんげんのかのみ和え 香の物(青しその実漬)	御飯 ますの香味煮 長芋の煮物 ブロックリーの甘酢和え 香の物(つぼ漬け)
エネルギー		1628kcal	1624kcal	1536kcal	1523kcal	1517kcal	1527kcal
		01月24日(月)		01月25日(火)		01月26日(水)	
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し みそ汁(もやし・ゆずまき鮎)	煮パン 豆乳チキヤップ はちみつジャム フルーツ缶(キウイ)	御飯 スチーフルイ キャベツのオニオン和え みそ汁(しらな・おつゆ)	コンビ食パン お好みとんげんのバターソース 小松菜のドレッシング和え あんずジャム フルーツ缶(ゆず)	御飯 彩りはんぺん含め煮 キャベツのごま風味和え みそ汁(しめじ・みつば)	御飯 いわし漬焼き 付)れんこん ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・わか)	御飯 納豆 チキン菜とピーマンの炒め物 みそ汁(冬瓜・ゆずまき鮎)
10時							
昼	〔郷土食 新潟県〕 タレカツ丼 車麩の煮物 お米のムース のっぺい汁	御飯 さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 れんこんのピリ辛炒め煮 小松菜のゆず風味和え お吸い物(まいしけ・鯖さや)	御飯 〔選取食〕御飯 A鶏肉の葱塩炒め 付)長ねぎ 白菜の漬和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 ほきのチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 かぶら漬	御飯 〔外注食〕 御飯 豚肉の生巻焼き 付)しらな 付)なす・花入参 さつま芋の煮物 鯖魚と花ごのおろし和え みそ汁(なごみ・豆腐)	御飯 ほうれん草とピーマンの炒り煮 みそ汁(わか)	御飯 ほうれん草とピーマンの炒り煮 みそ汁(わか)
おやつ	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(和風パンケーキ風)	おやつ(バームクーヘン)	おやつ(オレンジジュース)	おやつ(ロールケーキ)	手作りおやつ(抹茶ゼリー)
夕	御飯 赤魚の山椒焼き 付)オクラ ひじきの煮物 しらなのおかか和え 金山寺みそ	御飯 牛肉のんにく醤油炒め 付)ブロックリー なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 めめけの肉肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ 昆布豆	御飯 豆腐ステーキ 肉味噌 ブロックリーソース オニオンサラダ 香の物(さくら大根)	御飯 豆腐ステーキ 和風あん 冬瓜の土佐煮 漬鮎と白栗の柚子醤油和え あみえび佃煮	御飯 ほうろけの塩焼焼き 付)なす さつま芋の煮物 オクラの香味和え 昆布佃煮	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)バスカ さきみ昆布の炒り煮 相模の和風和え 浅漬け(きゅうり)
エネルギー		1517kcal	1537kcal	1546kcal	1535kcal	1539kcal	1522kcal

月間献立表

日付	01月31日(月)						
朝	海産 ウイナーソー 香葉のごまよごし みそ汁(豆腐・大根葉)						
10時	牛乳						
昼	けんちんうどん 具) ちくわの鹽辺揚げ ほうれん草の糖糸和え きなこプリン						
おやつ	おやつ(味噌まんじゅう)						
夕	海産 かれのいの生姜煮 付しるな・花人参 かぶのそぼろかけ ブロッコリー・サラダ のり佃煮						
エネルギー	1516kcal						