

月間献立表

ソウ(A)

日付	01月01日(月)	01月02日(火)	01月03日(水)	01月04日(木)	01月05日(金)	01月06日(土)	01月07日(日)	
朝	御飯 焼いたち ほうれん草の菊花和え お吸物(鶏肉・大根)	食パン 野菜と豆のミートソース煮 いちごジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 冬皿と鶏肉の煮物 長芋とろろ みそ汁(畑菜・えのき)	バターロール はんぺんチーズのせ焼き 付)ワイルド野菜 しるなのドレッシング和え ブルーベリージャム フルーツ(メロン)	御飯 かにかま入ふんわり卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし・わか)	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とワケの和え みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 だし巻卵 付)金時豆 わらのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【正月おせち祝儀】 赤飯 ぶりの照り焼き 付)しんじょう 付)しんじょう おせち(伊達巻・きんとん) もやしの和風マヨ和え なます 椎茸(舞・小松菜・柚子)	御飯 松風焼き 付)白菜 おせち(伊達巻・きんとん) もやしの和風マヨ和え お吸物(茶葉・大根菜)	御飯 あじのおろし煮 付)花人參・積さや かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え みそ汁(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)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(マッシュルーム・コーン)	御飯 【お誕生日献立】 赤飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し いちごムース お吸い物(冬瓜・貝割れ)	御飯 鶏肉の生巻焼き 付)キャベツ 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ) みそ汁(うずまき・葱・若布)	御飯 【人日の節句】 七草粥 さばの漬け焼き 付)煙草 ごぼうの炒め煮 ブロッコリー・和風和え みそ汁(大根・揚げ)	御飯 【人日の節句】 七草粥 さばの漬け焼き 付)煙草 ごぼうの炒め煮 ブロッコリー・和風和え みそ汁(大根・揚げ)
おやつ	おやつ(厚煎餅入り上用親頭)	おやつ(だいたいのみ)	おやつ(人形焼き)	おやつ(寿箱りきり)	おやつ(クリームワッフル)	【お誕生日おやつ】 スイーツコレクション(レアチーズ・ケーキ)	おやつ(すんだら餅)	
夕	御飯 豚肉のポロシ焼き かぶの水島煮 青菜としめじのお浸し あみえび佃煮	御飯 赤魚の柚塩焼き 付)おろし ぜんまい煮 菜の花のゆかり和え 煎豆	御飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル 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 醬の物(つぼ漬け)	御飯 彩り製菓豆腐 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの中華和え のり飯煮	御飯 カレイの山椒煮 付)れんこん なすとピーマンの炒め物 白菜のからしマヨ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 付)れんこん 冬瓜のくず煮 野菜サラダ かつおおほか	御飯 鶏肉の葱塩焼き 付)れんこん 冬瓜のくず煮 野菜サラダ かつおおほか
日付	01月08日(月)	01月09日(火)	01月10日(水)	01月11日(木)	01月12日(金)	01月13日(土)	01月14日(日)	
朝	御飯 納豆 しるなとちくわの煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき)	ミルクロール アップルパイ 付)スナップエンドウ 畑菜のサラダ りんごジャム フルーツ缶(缶詰)	御飯 肉詰めいなり煮 野菜としめじのお浸し みそ汁(もやし・わか)	食パン ミートボール 付)いんげん カリフラワー あんずジャム フルーツ缶(洋梨)	御飯 肉づつ 付)ワッフル ほうれん草とワケの和え物 みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 里芋のそぼろ煮 わらのお浸し みそ汁(豆腐・貝割れ)	御飯 根揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え みそ汁(しるな・玉葱)	御飯 根揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え みそ汁(しるな・玉葱)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	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 海老と豆腐の塩炒め 肉団子の煮物 オニオンサラダ もやしのサラダ 中華スープ(春雨・にら)	御飯 十五穀米ごはん さきみずスライムチキ ソース 付)キャベツ 豚肉とかぶの旨煮 キャロットラペ みそ汁(あさり・葱)	【節開き】 御飯 赤魚の煮付け 付)しるな・花人參 根揚げと大根の味噌炒め お汁粉ムース お吸い物(花枝・みょうご)	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(みかん) コンソメスープ(畑菜・人参)	御飯 ポークカレー コーンスローサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) ピーチ・フルーツ コンソメスープ(うまい菜・パセリ)	御飯 ぶり大根 付)きんぎょ さつま芋の甘煮 ほうれん草の梅和え みそ汁(おつゆ・貝割れ)	御飯 ぶり大根 付)きんぎょ さつま芋の甘煮 ほうれん草の梅和え みそ汁(おつゆ・貝割れ)
おやつ	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(水餃子こしあん)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ぶどうかん)	おやつ(「ムクキ」)	
夕	御飯 しいらのみそマヨ焼き 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 じゃが芋のパター炒め ブロッコリー・和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 ほぎのさくら焼き 付)なす 里芋の煮物 白菜の生巻醤油和え しそ昆布飯	御飯 牛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 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉の生巻焼き 付)玉葱 なすとピーマンの炒め物 小松菜のピーナツ和え 茶漬豆	御飯 あじのきこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え あみえび佃煮	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ブロッコリー 香の物(きゅうり) 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ブロッコリー 香の物(きゅうり) 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(りんご)
日付	01月15日(月)	01月16日(火)	01月17日(水)	01月18日(木)	01月19日(金)	01月20日(土)	01月21日(日)	
朝	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え みそ汁(南瓜・水菜)	食パン スクランブルエッグ アロカシーのサラダ マレードジャム フルーツ缶(缶詰)	御飯 納豆 しるなの煮浸し みそ汁(もやし・貝割れ)	黒糖ロール 鶏肉のスープ煮 メイプルジャム フルーツ缶(みかん)	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ みそ汁(長葱・うずまき・葱)	御飯 厚揚げ卵 ほうれん草 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生巻和え みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生巻和え みそ汁(もやし・ねぎ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【小正月】 小豆粥 さわらの漬け焼き 付)オクラ 肉じゃが 菜の花のうま塩和え 赤だしなめこ汁(みょうご)	御飯 赤魚の揚げ煮 付)スナップエンドウ れんこんさんびら煮 かにかまと小松菜の和風和え みそ汁(豆腐・若布)	御飯 チキンステーキ パター醤油ソース 付)オクラ じゃが芋の煮物 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)	御飯 バサの蒸みそ焼き 付)オクラ じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し お吸い物(栗・豆苗)	【お好み灸】 御飯 銀子丼 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・葱)	御飯 【お好み灸】 銀子丼 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・葱)	御飯 あじの照り焼き 付)なす・花人參 さつま芋の甘煮 豆たつぷりあんぱん・サラダ みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 あじの照り焼き 付)なす・花人參 さつま芋の甘煮 豆たつぷりあんぱん・サラダ みそ汁(畑菜・玉葱)
おやつ	おやつ(カスタード)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(どら焼きカスタード)	おやつ(ロー牛乳プリン)	おやつ(酒粕餅)	おやつ(さきみくじ)	
夕	御飯 麻婆豆腐 キャベツとえび団子のスープ煮 ういす豆 フルーツ缶(キウイ)	御飯 牛肉ときこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばのみりん焼き 付)甘酢しょうが 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え 浅漬(大根)	御飯 ツナと野菜の卵焼き 付)ブロッコリー レバーとごぼうの炒め煮 いんげんの和風マヨ和え 醬の物(さくら大根)	御飯 たらのフライ・コロッケ ソース 付)スナップエンドウ ツナサラダ 味噌飯 かつおおほか	御飯 ほぎのチーズ焼き 付)玉葱 かぼちゃの煮物 小松菜とハムの和え物 ブロッコリー・タルタルサラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ トマトソース 付)スナップエンドウ えとのかぶのコンソメ煮 ブロッコリー・タルタルサラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ トマトソース 付)スナップエンドウ えとのかぶのコンソメ煮 ブロッコリー・タルタルサラダ フルーツ缶(パイナップル)
日付	01月22日(月)	01月23日(火)	01月24日(水)	01月25日(木)	01月26日(金)	01月27日(土)	01月28日(日)	
朝	御飯 ワグシロとベーコンのワッ 温泉卵 みそ汁(玉葱・貝割れ)	キャロットロール 野菜団子のコンソメ煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(マンゴー)	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・うずまき・葱)	食パン 豆乳チルド いちごジャム フルーツ缶(キウイ)	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・大根菜)	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・大根菜)	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・大根菜)	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・大根菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	【銀土食 山口県】 宇都ラーメン 臭) けんちよう フルーツ缶(みかん)	御飯 たらの香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリー・サラダ みそ汁(かぶ・葱)	キーマカレー カリフラワーの甘酢和え 香の物(福神漬・らっきょう) ヨーグルトムース コンソメスープ(卵・畑菜)	赤ご飯 さばの味噌煮 付)貝割れ きんぎょごぼう煮 大根のゆず風味和え お吸い物(まいたけ・積さや)	御飯 ほぎの南蛮漬 かぶの鹽田煮 畑菜の生巻醤油和え お吸い物(栗・みょうご)	御飯 ほぎの南蛮漬 かぶの鹽田煮 畑菜の生巻醤油和え お吸い物(栗・みょうご)	御飯 ハンバーグ ソース 付)甘栗人参・カリフラワー 里芋とベーコンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(あさり・青菜)	御飯 ハンバーグ ソース 付)甘栗人参・カリフラワー 里芋とベーコンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(あさり・青菜)
おやつ	おやつ(ハチマキ・クリーム)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(いちごクレープ)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(和のパン・抹茶)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(麻糬まんじゅう)	
夕	御飯 ホッケの七味焼き 付)春巻 切干大根の炒め煮 いんげんのかきみね和え 昆布佃煮	御飯 かつおと れんこんのピリ辛炒め煮 菜の花のごま醤油和え 醬の物(つぼ漬け)	御飯 赤魚の山椒焼き 付)オクラ ひじきの煮物 しるなのおほか和え たいみそ	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め 付)ブロッコリー かぼちゃの甘煮 醬の物(きゅうり漬) フルーツ缶(りんご)	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め 付)ブロッコリー かぼちゃの甘煮 醬の物(きゅうり漬) フルーツ缶(りんご)	御飯 しいらの梅干焼き 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) ブロッコリー・ソテー オニオンサラダ お吸い物(青じそ・みょうご)	御飯 しいらの梅干焼き 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
日付	01月29日(月)	01月30日(火)	01月31日(水)					
朝	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の塩和え みそ汁(玉葱・貝割れ)	食パン フレンチとベーコンの炒め物 きゅうりとワケのドレッシング和え あんずジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ウインナー 香の物(ごま・よじ) みそ汁(豆腐・大根菜)					
10時	牛乳	牛乳	牛乳					
昼	御飯 八宝菜 焼ビーフン トマトのザーサイ和え 中華スープ(青梗菜・長葱)	【選択食】 御飯 A 鶏肉の照り焼き B 豚肉のはちみつ醤油炒め なべしぎ もやしのからし和え お吸い物(しめじ・かぶ菜)	御飯 けんちんうどん 臭) たらの天ぷら 小松菜の薬種和え きなこプリン					
おやつ	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(和風パンケーキ・黒糖)	おやつ(抹茶どら焼き)					
夕	御飯 ぶりの塩焼き 付)オクラ さつま芋の煮物 いんげんの香味和え のり飯煮	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)カリフラワー きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え 醬の物(きゅうり漬)	御飯 かれの生巻煮 付)しるな・花人參 かぶのそぼろがけ ブロッコリー・サラダ かつおおほか					