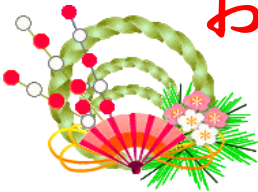




1月予定献立表



					1月1日 (金)	1月2日 (土)	1月3日 (日)
昼食	新年あけまして おめでとうございます  				休 み	休 み	休 み
間食							
夕食							
	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)
昼食	御飯135g 赤魚の粕漬焼き オクラのおかか和え きりこみ汁 果物 (みかん缶)	麦ご飯135g 鶏肉の甲州蒸し さつま芋の甘露煮 清汁 (えのき) 果物 (バナナ)	青菜ごはん じゃがいもコロッケ ミニ茶碗蒸し 清汁 (もずく) 果物 (みかん)	七草粥 鯖の塩焼き 南瓜の鶏そぼろ煮 かき玉汁 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鯖のみぞれ煮 ほうれん草の白和え 清汁 (かまぼこ) フルーツヨーグルト	御飯135g チキン南蛮 おからサラダ 白菜スープ 果物 (バナナ)	休 み
間食	和菓子 (雪花うさぎ)	蒸し饅頭	まきばのヨーグルト	カスタードワッフル	杏仁豆腐	蒸し饅頭	
夕食	御飯135g キャベツと挽肉の重ね蒸し 紅あずまサラダ ほたてスープ	御飯135g 鯖の西京焼き もやしとニラの炒め煮 清汁 (花麴)	御飯135g 海老のケチャップ炒め なすのみぞれかけ 春雨スープ	御飯135g 豚と大根の煮物 菜の花と人参の辛子和え 清汁 (えび)	御飯135g 金平包み焼き えんどうと人参の甘煮 味噌汁 (もやし)	麦ご飯135g 蒸し魚のくずあんかけ ひよとなます 雷汁	
	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)
昼食	御飯135g 鰯の煮付け 小松菜と根菜の生姜和え 清汁 (はんぺん) 果物 (フルーツカテル)	御飯135g 豆腐ローフ れんこん炒め きのこ汁 フルーツヨーグルト	麦ご飯135g 鰯の西京焼き オクラの湯葉和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏ミンチ五目蒸し 大根のそぼろかけあん 清汁 (花麴) 果物 (バナナ)	<誕生会> ちらし寿司 まぐろに刺身 卵の花 赤だし 果物 (いちご)	御飯135g 豚肉の変わり揚げ 春菊と湯葉の煮浸し 清汁 (えび) 果物 (フルーツカテル)	休 み
間食	リングドーナツ (チョコ)	ぜんざい	プリン	黒糖ケーキ	ピーチケーキ	甘栗	
夕食	御飯135g ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	御飯135g さんまの煮付け ピーマンのおかか和え 清汁 (カニカマ)	御飯135g 野菜と豆腐の真薯 厚焼き玉子 清汁 (海老ボール)	御飯135g 鯖の味噌煮 しめじのおろし和え 清汁 (卵豆腐)	御飯135g 麻婆豆腐 涼拌三絲 かに玉スープ	御飯135g 鯖の照り焼き 焼き茄子 清汁 (えのき)	
	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	1月21日 (木)	1月22日 (金)	1月23日 (土)	1月24日 (日)
昼食	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース 五目豆 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	御飯135g 赤魚の西京焼き 揚げ茄子の鶏ミンチ 清汁 (えび) 果物 (みかん缶)	御飯135g 鯖の生姜煮 かに淡雪饅頭 雷汁 フルーツヨーグルト	三色丼 生姜醤油和え きざみきゅうり きのこ汁 果物 (みかん)	麦ご飯135g 鯖のみりん漬け焼き 高野豆腐の煮物 清汁 (海老ボール) 果物 (フルーツカテル)	御飯135g 信州蒸し 菊菜ごま和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (バナナ)	休 み
間食	スイスパウム	シルキーコッタ	蒸し饅頭	バナナケーキ	蒸し饅頭	蒸し饅頭	
夕食	御飯135g 鰯の塩焼き 里芋饅頭 味噌汁 (厚揚げ)	御飯135g 高野豆腐の寄せ煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 (お花の豆腐)	御飯135g 鶏つくね 花がんもの煮物 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 赤魚の煮付け かに入り卵蒸し 清汁 (もずく)	御飯135g コロッケ キャベツサラダ ほたてスープ	御飯135g 豚肉のしそ焼き レモン和え 清汁 (花麴)	
	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	1月28日 (木)	1月29日 (金)	1月30日 (土)	1月31日 (日)
昼食	御飯135g 鯖の煮付け かぼちゃ饅頭 清汁 (卵豆腐) 果物 (みかん缶)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 白菜のお浸し 清汁 (カニカマ) 果物 (いちご)	おにぎり 肉うどん 鶏レバーの生姜煮 漬物 (べったら漬) 果物 (オレンジ)	御飯135g 鮭の塩焼き 田舎煮 清汁 (あさり) フルーツヨーグルト	御飯135g 魚の中華風煮 青梗菜と揚げの煮浸し 中華スープ 果物 (バナナ)	麦ご飯135g 煮込みハンバーグ パンプキンサラダ 野菜スープ 果物 (フルーツカテル缶)	休 み
間食	リングドーナツ (プレーン)	蒸しパン (小豆)	きなこプリン	抹茶ワッフル	蒸し饅頭	あまおう苺カステラ	
夕食	麦ご飯135g ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 白菜スープ	御飯135g さんまの梅煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 (厚揚げ)	御飯135g 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (えび)	御飯135g 高野豆腐の鶏そぼろ 塩昆布和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g ひじきの拌和ボール 小松菜のお浸し きりこみ汁	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え きざみきゅうり 水ギョーザ	

