

1月予定献立表

	1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
昼食	休み	休み	休み	御飯135g 鯖の味噌煮 ひよとなます 清汁 (もずく) 果物 (バナナ)	御飯135g 鶏の竜田揚げ 生姜醤油和え きりこみ汁 果物 (ブルーベリー缶)	七草粥 鯖の塩焼き 菜種和え 赤だし (なめこ) 果物 (みかん)	休み
間食				やわらかサブレ	芋羊羹カステラ	プチクレープ (チョコ)	
夕食				御飯135g 豚肉のしそ焼き ピーナツ和え 清汁 (海老ボール)	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ ちくわとおくらの和え物 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 中華風肉野菜炒め 茄子の華風和え 春雨スープ	
	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
昼食	御飯135g 魚のハーブパン粉焼き スパゲティサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	麦ご飯135g 鶏の甘酢あんかけ もやしのナムル かき玉汁 果物 (オレンジ)	御飯135g 鯰の揚げおろし煮 ひじきの炒り煮 雷汁 果物 (ブルーベリー缶)	御飯135g チキンのマレンゴ風 ココロサラダ 白菜スープ 果物 (黄桃缶)	おにぎり (ゆかり) 肉うどん うの花炒り らっきょう漬 果物 (バナナ)	御飯135g 魚の磯辺揚げ 塩昆布和え 清汁 (花麴) 果物 (みかん缶)	休み
間食	あんドーナツ	作) 蒸しパン (レーズン)	りんごカステラ	作) 芋ぜんざい 	吹雪まんじゅう	クリームコンフェ	
夕食	御飯135g 鶏のうま煮 もずく酢 きのこ汁	御飯135g 石狩鍋風 なすのみぞれかけ 清汁 (えのき)	御飯135g 鶏肉の照焼き キムチ和え 清汁 (おつゆ麴)	御飯135g 魚の南部焼き 南瓜の小倉煮 赤だし (たまねぎ)	御飯135g 干草焼き 焼きなす 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g カレー 卵サラダ べったら漬 ワカメスープ	
	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
昼食	<誕生会> ちらし寿司135g 太刀魚のﾄﾞﾚｽﾞﾝ焼き ミニ茶碗蒸し 雷汁 果物 (黄桃缶) 	<誕生会> ちらし寿司135g 鶏のみそ漬け焼き 千切大根の煮付け 清汁 (おつゆ麴) 果物 (ブルーベリー缶) 	三色丼 ブロッコリーの酢味噌かけ らっきょう漬 清汁 (豆腐) フルーツヨーグルト	御飯135g たらのおランダ焼き おさつサラダ コンソメスープ 果物 (みかん)	麦ご飯135g 鯛の柚庵焼き 人参金平 清汁 (花麴) 果物 (バナナ)	御飯135g スコップコロッケ コールスローサラダ 白菜スープ 果物 (黄桃缶)	休み
間食	ケーキ	ケーキ	作) シルキーコッタ	巨峰カステラ	作) 蒸しパン (抹茶)	プリン	
夕食	御飯135g 麻婆豆腐 涼拌三絲 中華スープ	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 梅マヨ和え 清汁 (えのき)	御飯135g やまと焼き オクラとひじきのしそ和え きりこみ汁	御飯135g オイスター炒め 春雨の酢の物 かに玉スープ	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 白和え 清汁 (もずく)	御飯135g 信州蒸し さつま芋の小倉煮 赤だし (なめこ)	
	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
昼食	御飯135g タンドリーチキン風 キャベツサラダ ワカメスープ 果物 (バナナ)	おにぎり (ごま塩) 味噌ラーメン 炒り豆腐 べったら漬 果物 (オレンジ)	御飯135g 魚の菜種焼き カニカマのなます きのこ汁 果物 (みかん缶)	御飯135g 鮭のポテト焼き さつまいものミルク煮 白菜スープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 ブロッコリーのかにあんかけ 清汁 (もずく) フルーツヨーグルト	麦ご飯135g チキン南蛮 エビサラダ コンソメスープ 果物 (ブルーベリー缶)	休み
間食	作) スイートポテト	黒糖饅頭	作) いちごババロア	酒饅頭	プチシュークリーム	たいやき	
夕食	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ ピーマンのおかか和え 清汁 (花麴)	御飯135g 魚のﾌｪﾝﾄﾞﾋﾞｰｽかけ 大豆サラダ 野菜スープ	御飯135g 里芋饅頭 人参しりしり 清汁 (海老ボール)	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え 九ちゃん漬 水ギョーザ	御飯135g 揚げ豆腐 南瓜のつや煮 清汁 (おつゆ麴)	御飯135g 松島焼き からし醤油和え 雷汁	
	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)				
昼食	御飯135g 味噌すき丼 五目豆煮 らっきょう漬 清汁 (えのき) 果物 (ブルーベリー缶)	御飯135g 鯖の生姜煮 菜果なます 清汁 (花麴) 果物 (みかん)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース シーチキンサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト				
間食	抹茶饅頭	作) バナナケーキ	スイスパウム				
夕食	御飯135g やまと焼き 白菜のお浸し 赤だし (なめこ)	御飯135g 牛肉の柳川風 辛子味噌和え きのこ汁	御飯135g 海老のケチャップ炒め ほうれん草中華風 中華スープ				