

# 1月予定献立表

		1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)		
昼食		休み	休み	休み	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ オクラのごまよごし きのこ汁 果物(洋梨缶)	休み		
間食					パウムクーヘン			
夕食					御飯135g 海老のケチャップ炒め もやしのナムル 中華スープ			
		1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
昼食	御飯135g 中華丼 茄子の華風和え べったら漬 中華スープ 果物(みかん缶)	七草粥 魚の竜田揚げ しめじのおろし和え 赤だし(なす) 果物(バナナ)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し ゆかり和え かき玉汁 果物(フルーツ缶)	麦ご飯135g たららのオランダ焼き ポテトサラダ 野菜スープ 果物(みかん)	御飯135g 中華風0-スト丼 中華風酢の物 春雨スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 魚のポテトソースかけ スパゲティサラダ 豆乳スープ 果物(パイン缶)	休み	
間食	やわらかサブレ	吹雪まんじゅう	作) 蒸しパン(ココア)	りんごカステラ	作) 芋ぜんざい	黒棒		
夕食	御飯135g 擬製豆腐 菜種和え 清汁(エビボール)	御飯135g 鶏のうま煮 辛子味噌和え 雷汁	御飯135g 鯖のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘辛煮 清汁(花麩)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し ひじきの炒り煮 きりこみ汁	御飯135g 魚のさらさ蒸し うの花炒り 清汁(おつゆ麩)	御飯135g 肉豆腐 もずく酢 清汁(かまぼこ)		
		1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
昼食	御飯135g 鯡の揚げおろし煮 キムチ和え 清汁(そうめん) 果物(バナナ)	御飯135g チキンのマレンゴ風 シーチキンサラダ コンソメスープ 果物(パイン缶)	御飯135g 包まないシューマイ 春雨の酢の物 中華スープ 果物(洋梨缶)	おにぎり(ごま塩) 味噌ラーメン 炒り鶏 らっきょう漬 フルーツヨーグルト・みかん	<誕生会> 炊き込みご飯135g 鮭のきのこ味噌焼き ひよとなます 清汁(うずら) 果物(フルーツ缶)	御飯135g 魚の酢豚風 もやしとニラの炒め物 かき玉汁 果物(オレンジ)	休み	
間食	芋羊羹カステラ	作) バナナケーキ	酒饅頭	作) シルキーコッタ	ケーキ	プチシュークリーム		
夕食	麦ご飯135g 牛肉の炒め 梅マヨ和え 清汁(花麩)	御飯135g 鯖の生姜煮 南瓜の小倉煮 清汁(かにかまぼこ)	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ ピーマンのじゃこ炒め きのこ汁	御飯135g 魚のハーブパン粉焼き 卵サラダ 野菜スープ	御飯135g 干草焼き 生姜醤油和え 雷汁	御飯135g カレー シーザーサラダ ワカメスープ		
		1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
昼食	御飯135g 魚の菜種焼き 南瓜のつや煮 清汁(かにかまぼこ) フルーツヨーグルト・もも	御飯135g 味噌すき丼 レモン和え べったら漬 清汁(もずく) 果物(洋梨缶)	御飯135g 鯖の柚庵焼き 白和え 清汁(花麩) 果物(みかん)	御飯135g チキン南蛮 キャベツサラダ 南瓜スープ 果物(パイン缶)	麦ご飯135g 魚のカレー揚げ 人参しりしり きりこみ汁 果物(バナナ)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ コンソメスープ 果物(黄桃缶)	休み	
間食	作) スイートポテト	たいやき	プチクレープ(チョコ)	抹茶饅頭	作) 蒸しパン(コーヒー)	黒糖饅頭		
夕食	御飯135g スコップコロッケ 大豆サラダ 白菜スープ	御飯135g 鯖の塩焼き 菜果なます 雷汁	御飯135g オイスター炒め 凉拌三絲 かに玉スープ	御飯135g 蒸し魚のごまだれかけ ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁(うずら)	御飯135g 肉じゃが オクラとひじきのしそ和え 赤だし(厚揚げ)	御飯135g 魚の味噌漬け焼き 白菜のお浸し 清汁(かまぼこ)		
		1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)		
昼食	御飯135g タンドリーチキン風 フレンチサラダ 野菜スープ 果物(洋梨缶)	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 ブロッコリーのかにあんか 雷汁 フルーツヨーグルト・みかん	おにぎり(ゆかり) あんかけそば 五目豆煮 らっきょう漬 果物(パイン缶)	御飯135g 魚のステーキ風 エビサラダ ワカメスープ 果物(オレンジ)	御飯135g 鶏の竜田揚げ 梅肉和え 清汁(花麩) 果物(黄桃缶)			
間食	巨峰カステラ	作) 杏仁豆腐	あんドーナツ	作) 人参ケーキ	スイスパウム			
夕食	御飯135g 蒸し魚のくすあんかけ ミニ茶碗蒸し 清汁(おつゆ麩)	チャーハン 蒸し鶏のごまだれ和え 九ちゃん漬け 水ギョーザ	麦ご飯135g 鯖の味噌煮 塩昆布和え 清汁(うずら)	御飯135g 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ	御飯135g ぶり大根 みぞれ和え 赤だし(厚揚げ)			