



# 1月予定献立表



			1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)	
昼食				休 み	休 み	御飯 135g 鶏のみぞ漬け焼き さつま芋の小倉煮 清汁 (花麩) 果物 (フルーツカクテル缶)	
	間食					和菓子 (紅福寿)	
	夕食					御飯 135g 信州蒸し カニカマのなます 清汁 (豆腐)	
	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)	1月11日 (日)
昼食	牛丼 オクラのごまよごし しば漬け 雷汁 フルーツヨーグルト・もも	御飯 135g 魚の竜田揚げ 錦糸和え 清汁 (おつゆ麩) 果物 (みかん)	<七草粥> 七草粥 鰯の塩焼き 白和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (洋梨缶)	御飯 135g 鶏肉の甲州蒸し 人参金平 きりこみ汁 果物 (黄桃缶)	御飯 135g 揚げ魚のねぎソースかけ 生姜醤油和え きのこ汁 果物 (バナナ)	御飯 135g 鶏肉のピカタ ポテトサラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	休 み
	間食	リングドーナツ	もみじ饅頭 (こしあん)	作) 蒸しパン (いちご)	巨峰カステラ	クリームコンフェ	作) 芋ぜんざい
夕食	御飯 135g やまと焼き さつまいものミルク煮 清汁 (かにかまぼこ)	御飯 135g オイスター炒め 涼拌三絲 かに玉スープ	御飯 135g スコップコロッケ フレンチサラダ 豆乳スープ	御飯 135g 太刀魚の「」照焼き 辛子味噌和え 清汁 (うずらの卵)	御飯 135g 牛肉の炒め 焼きなす 赤だし (豆腐)	麦ご飯 135g 魚のさらさ蒸し えんどうと人参の甘煮 清汁 (花麩)	
	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)
昼食	御飯 135g 魚の味噌漬け焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (おつゆ麩) 果物 (みかん)	御飯 135g 揚げ鶏のレモン煮 磯部和え 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (フルーツカクテル缶)	おにぎり (ゆかり) 味噌ラーメン うの花炒り らっきょう漬 果物 (バナナ)	<誕生会> 麦ご飯 135g 魚の紅葉焼き みぞれ和え きのこ汁 果物 (オレンジ)	<誕生会> 御飯 135g とり天 からし醤油和え きりこみ汁 果物 (黄桃缶)	御飯 135g 鰯の生姜煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁 (えのき) 果物 (黄桃缶)	休 み
	間食	酒まんじゅう	バウムクーヘン	あんドーナツ	ケーキ 	ケーキ 	作) 杏仁豆腐
夕食	御飯 135g 豚肉の卵とじ しめじのおろし和え 清汁 (豆腐)	御飯 135g 擬製豆腐 千切大根の煮付け 清汁 (うずらの卵)	御飯 135g 魚の磯辺揚げ レモン和え 雷汁	御飯 135g クリームシチュー 卵サラダ しば漬け	御飯 135g 蒸し魚のごまだれかけ もずく酢 かき玉汁	御飯 135g フライドチキン キャベツサラダ 野菜スープ	
	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	1月25日 (日)
昼食	御飯 135g 鶏唐揚げのおろしかけ 白菜のお浸し 清汁 (花麩) 果物 (パイン缶)	御飯 135g 魚のハーブパン粉焼き シーチキンサラダ ワカメスープ 果物 (バナナ)	御飯 135g 包まないシューまい もやしとニラの炒め物 かに玉スープ 果物 (フルーツカクテル缶)	麻婆豆腐丼 ほうれん草中華風 しば漬け 春雨スープ フルーツヨーグルト・もも	御飯 135g 魚の南部焼き ピーマンのじゃこ炒め 清汁 (かまぼこ) 果物 (オレンジ)	御飯 135g 魚の酢豚風 中華サラダ 春雨スープ 果物 (洋梨缶)	休 み
	間食	やわらかサブレ	たいやき	作) シルキーコッタ (きなこ)	ふわふわワッフル (カスタード)	黒糖饅頭	作) りんごケーキ
夕食	御飯 135g 里芋饅頭 人参しりしり きのこ汁	麦ご飯 135g 肉じゃが 菜種和え 雷汁	御飯 135g 鮭のきのこ味噌焼き 梅マヨ和え 清汁 (おつゆ麩)	御飯 135g 魚の「」ソースかけ スパゲティサラダ 野菜スープ	御飯 135g 肉豆腐 菜果なます 清汁 (うずらの卵)	御飯 135g 豚肉のしそ焼き さつま芋とりの甘煮 きりこみ汁	
	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	本 よ 年 お ろ も 願 い 致 し ま す
昼食	御飯 135g タンドリーチキン風 大豆サラダ 南瓜スープ 果物 (バナナ)	御飯 135g 鰯の味噌煮 ちくわとおくらの和え物 清汁 (花麩) 果物 (黄桃缶)	御飯 135g 蒸し魚のくずあんかけ なすのみぞれかけ 清汁 (うずらの卵) フルーツヨーグルト・みかん	御飯 135g 鶏の竜田揚げ ミニ茶碗蒸し 雷汁 果物 (オレンジ)	おにぎり (ごま塩) あんかけうどん 五目豆煮 らっきょう漬 果物 (パイン缶)	御飯 135g 千草焼き ゆかり和え 赤だし (豆腐) 果物 (フルーツカクテル缶)	
	間食	芋羊羹カステラ	作) 杏仁豆腐	りんごカステラ	蒸まんじゅう (抹茶)	スイスバウム	作) 蒸しパン (甘酒)
夕食	御飯 135g えび入り豆腐 茄子の華風和え 中華スープ	御飯 135g チキン南蛮 大根サラダ コンソメスープ	あんあかけチャーハン 春雨の酢の物 九ちゃん漬け 水ギョーザ	御飯 135g 魚のステーキ風 コールスローサラダ 豆乳スープ	麦ご飯 135g 魚のカレー揚げ プロッコリーの酢味噌かけ かき玉汁	御飯 135g 煮込みハンバーグ風 コロコロサラダ 白菜スープ	

