



謹賀新年

～心の里さかたに 1月献立表～

				1【元旦】	2	3	4	
				水	木	金	土	
朝食	【1月の行事食】 *1/1 (水) 元旦 お赤飯、おせち料理、お雑煮、ミニケーキ			ご飯 厚焼卵 うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーソーテー たいみそ 味噌汁	
	*1/7 (火) 七草の節句 七草粥、鶏の山椒焼き、さつま芋のレモン煮、味噌汁、プリン			お赤飯 おせち料理 お雑煮 ミニケーキ	ご飯 お煮しめ 伊達巻 かに巻き風汁 抹茶プリン	ご飯 天ぶら盛合わせ 玉子豆腐 赤出汁 白桃缶	親子丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 デザートムース	
	*1/11 (土) 鏡開き ぜんざい (おやつ)							
夕食	*1/15 (水) お誕生日会 ちらし寿司、さんまみぞれ煮、茶碗蒸し、赤出汁、抹茶プリン			ご飯 ぶりの照焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 山芋梅和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 赤かぶ甘酢和え 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き はんぺん煮物 味噌汁	
		5	6	7【七草の節句】	8	9	10	11【鏡開き】
		日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 ナスのトマト煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ハムサラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ツナサラダ たいみそ 味噌汁	
	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 いんげん胡麻和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 海老のソーテー かぶのサラダ コンソメスープ 黄桃缶	七草粥 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 プリン	ご飯 おでん ほうれん草ごま和え 味噌汁 パイン缶	鮭ご飯 きつねうどん 白菜の柚子和え みかんゼリー	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 デザートムース	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 洋梨缶	
	ご飯 さわらの幽庵焼き 千切大根の煮物 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 白菜ゆかり和え 味噌汁	ご飯 かれいのわかめ蒸し 竹輪のマヨ照り 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜のしらす和え 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	
		12	13	14	15【誕生日会】	16	17	18
		日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らかか煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 パスタサラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 南瓜あんかけ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナーコンソメ煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 ハムサラダ 海苔佃煮 味噌汁	
	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ 青りんごゼリー	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	ちらし寿司 さんまみぞれ煮 茶碗蒸し 赤出汁 抹茶プリン	ご飯 かぶのポトフ ほうれん草サラダ つぼ漬け デザートムース	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 洋梨缶	ご飯 スペイン風オムレツ レタスとしらすの中華和え 味噌汁 パイン缶	
	ご飯 太刀魚の照焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き じゃが芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き 五目卵の花 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き 春雨炒め 味噌汁	ご飯 さばの煮付け 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	ご飯 さわらの照焼き ささみの和え物 味噌汁	ご飯 ぶり大根 糸こんにゃくのきんぴら 味噌汁	
		19	20	21	22	23	24	25
		日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 温野菜サラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 トマトスクランブルエッグ うめびしお 味噌汁	
	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル わかめスープ みかんゼリー	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 デザートムース	ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 豚肉の塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 巻かないロールキャベツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 白身魚フライ 春菊海苔和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	
	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 あんこうのちり蒸し じゃが芋そばろあん 味噌汁	ご飯 あじの照焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 鶏肉のもみじ煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ さつま芋煮ころがし 味噌汁	
		26	27	28	29	30	31	
		日	月	火	水	木	金	
朝食	ご飯 豆腐あんかけ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺん柔らかか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ツナサラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 豆乳飲料		
	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル デザートムース	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉と春雨炒め もやしの海苔和え 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 パイン缶	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 ぶどうゼリー	カレーライス プロカリサラダ ミニフライ バナナヨーグルト		
	ご飯 さばの味噌煮 なっばのしらす和え すまし汁	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 あじの幽庵焼き 人参しりしり 味噌汁	ご飯 鶏じゃが ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 たらの生姜醤油焼き 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け ポテトサラダ 味噌汁		

※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。

