

～心の里さかたに 1月献立表～

				1【元旦】	2	3	4
				木	金	土	日
朝食	【1月の行事食】 *1月1日（木）元旦 お赤飯、おせち料理、お雑煮、わたようかん			ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース
	*1月7日（水）七草の節句 七草粥、鶏の塩麹焼き、大根サラダ、味噌汁、すりりんご  *1月11日（日）鏡開き ぜんざい（おやつ）  *1月21日（水）誕生日会 ちらし寿司、茶碗蒸し、金時豆煮、赤出汁、チョコムース			お赤飯 おせち料理 お雑煮 わたようかん	ご飯 お煮しめ 伊達巻 かに巻き風汁 抹茶プリン	ご飯 天ぷら盛合わせ 赤出汁 お漬物 白桃缶	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 デザートムース
夕食				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 山芋おかか和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 赤かぶ甘酢和え 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁
	5	6	7【七草の節句】	8	9	10	11【鏡開き】
	月	火	水	木	金	土	日
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 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 ウインナーソーテ 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 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 竹輪となすの煮浸し 海苔佃煮 味噌汁
	カレーライス ミニフライ トマトサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	七草粥 鶏の塩麹焼き かぶのなます 味噌汁 すりりんご	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 パイ缶	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー
夕食	ご飯 たらの煮付け 千切り大根の煮物 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き ちくわのマヨ照り 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ さつま芋煮ころがし 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 さわらの幽庵焼き 大根そぼろあん 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 南瓜の胡麻よごし 味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナーケチャップ煮 たいみそ 味噌汁	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 牛乳	ご飯 里芋煮 うめびしお 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 野菜ジュース
	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル 味噌汁 洋梨缶	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏の西京焼き 大根サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 鶏団子とかぶの煮物 チンゲン菜ごま和え 味噌汁 パイゼリー	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 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 みかん缶
夕食	ご飯 かれいのわめ蒸し じゃが芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 あじの煮付け 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 春雨炒め 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 五目ひじき 味噌汁	ご飯 ぶり大根 キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ なすの味噌炒め 味噌汁
	19	20	21【誕生日会】	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 豆乳飲料	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 たいみそ 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 小松菜と平天の煮浸し うめびしお 味噌汁
	ご飯 海老のソテー 南瓜のチーズ焼き コンソメスープ 青りんごゼリー	ご飯 おでん ブロッコリー胡麻和え 味噌汁 パイ缶	ちらし寿司 茶碗蒸し 金時豆煮 赤出汁 チョコムース	ご飯 スペイン風オムレツ カレーパスタサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 デザートムース	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 みかんゼリー	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル みかん缶
夕食	ご飯 鶏じゃが ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け 里芋のバター醤油炒め 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 たらの塩麹焼き 人参しりしり 味噌汁	ご飯 あんこうのちり蒸し じゃが芋そぼろあん 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 五目卵の花 味噌汁
	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	
朝食	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 野菜炒り卵 たいみそ 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 千草卵焼き 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 牛乳	謹 賀 新 年
	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜おかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉と春雨炒め レタスの中華和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 青りんごゼリー	ゆかりご飯 玉子とじうどん 白菜の柚子和え りんごのコンポート	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 ぶどうゼリー	ご飯 豚肉塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 パイ缶	
夕食	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーツナ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 かれいのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 さばの照焼き 南瓜サラダ 味噌汁	

