

1月献立

日付				01月01日(木)	01月02日(金)	01月03日(土)	01月04日(日)
朝				御飯 祝い肴 春菊の和え物 ふりかけ(かつお) みぞ汁(キャベツ) 牛乳	御飯 祝い肴 オクラ湯葉和え ふりかけ(さけ) みぞ汁(かぶ) 牛乳	パン スクランブルエッグ なめたけ和え コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	御飯 豆腐の炒り煮 オクラおかか和え ふりかけ(しそ) みぞ汁(しろな) 牛乳
昼	※ 仕入れの都合や、業務の都合上などで、 変更になることがありますので、ご了承ください			赤飯 魚の西京漬焼き 煮しめ フルーツ(みかん) お吸い物(とうろ昆布)	御飯 松風焼き 天ぷら いちごゼリー お吸い物(小松菜)	御飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご) みぞ汁(玉ねぎ)	麦ごはん 鶏のクリームソース煮 ミモザサラダ フルーツ缶(ハイン) コンソメスープ(玉葱)
おやつ				雪見うさぎまんじゅう	人形焼き	スイートポテト	練り切り(水餃)
夕				御飯 ふくさ焼き たらこ炒め きゅうりの酢の物 わかめ煮	御飯 鰯の蒲焼き風 ポテトハター醤油炒め 紅白なます 漬物(しぼ漬)	御飯 豚肉の中華炒め なすの煮浸し 春雨サラダ 漬物(つぼ漬)	御飯 魚の梅風味焼き ふうふき大根 キャベツの練りコマ和え 煮豆(うぐいす)
日付	01月05日(月)	01月06日(火)	01月07日(水)	01月08日(木)	01月09日(金)	01月10日(土)	01月11日(日)
朝	御飯 かぼちゃの煮物 おろし和え ふりかけ(たまご) みぞ汁(青菜) 牛乳	パン 白菜のソテー スパゲティサラダ みぞ汁(冬瓜) トマトスープ	御飯 高野の卵とじ インゲン胡麻和え ふりかけ(たらこ) みぞ汁(じゃが芋) 牛乳	御飯 ちくわとしろなの煮浸し パンフキンサラダ ふりかけ(かつお) みぞ汁(ナス) 牛乳	パン 野菜ソテー かに風味サラダ ポタージュ 牛乳	御飯 がんもの煮物 酢の物(かひらわー) ふりかけ(さけ) みぞ汁(ほうれん草) 牛乳	御飯 煮奴 インゲン胡麻和え ふりかけ(しそ) みぞ汁(冬瓜) 牛乳
昼	御飯 シイラの七味焼き 大豆サラダ フルーツ缶(黄桃) みぞ汁(ナス)	キーマカレー キャベツサラダ 香の物(福神漬) フルーツヨーグルト	散らし寿司 ぶりの刺身 鶏肉の信田巻き デザート 茶碗蒸し	おにぎり 肉玉うどん つゆ ほうれん草のゆず和え フルーツ缶(白桃)	御飯 たらこと里芋の卵焼き スパゲティサラダ フルーツ缶(ミカン) お吸い物(つみれ)	御飯 チキンカツ ごぼうの炒め煮 ビタミンゼリー コンソメスープ(小松菜)	麦ごはん 白身魚のチーズ焼き じゃが芋煮 フルーツ缶(マンゴー) かき玉汁
おやつ	ココアワッフル	水まんじゅう	ドームケーキ(こしあん)	☆ピザまん	酒饅頭	カスタードケーキ	大福
夕	御飯 ハンバーグ デミソース かぶとあさりのコンソメ煮 かひらわーのサウザン和え 香の物(千切沢庵)	御飯 さわらの山椒煮 ごぼうの煮物 ほうれん草のツナ和え 梅干し	七草粥 鶏の甘酢あんかけ ビーフン炒め オクラのなめたけ和え 昆布豆	御飯 カレイのマスタート焼き 切干大根の煮物 さつまいものサラダ わかめ煮	御飯 水炊き風 ひじきの煮物 大根サラダ 煮豆	御飯 さばの塩焼き しろなの卵とじ 青菜のお浸し 漬物(しその実)	御飯 豚肉の生巻焼き かぼちゃのどぼろ煮 ナムル 香の物(さくら大根)
日付	01月12日(月)	01月13日(火)	01月14日(水)	01月15日(木)	01月16日(金)	01月17日(土)	01月18日(日)
朝	御飯 かぶとつみれ煮物 モロヘイヤのおひたし ふりかけ(たまご) みぞ汁(厚揚げ) 牛乳	パン 冬瓜の旨煮 マカロニサラダ トマトスープ 牛乳	御飯 肉詰めいりの煮物 青菜の和え物 ふりかけ(たらこ) みぞ汁(小松菜) 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 塩昆布和え ふりかけ(かつお) みぞ汁(かぼちゃ) 牛乳	パン じゃが芋のどぼろ煮 パンフキンサラダ コンソメスープ(小松菜・椎茸) 牛乳	御飯 卵とじ オクラおかか和え ふりかけ(たまご) みぞ汁(豆腐) 牛乳	御飯 青菜の煮浸し 豆の胡麻和えサラダ ふりかけ(たらこ) みぞ汁(厚揚げ) 牛乳
昼	御飯 ビーフシチュー 盛り合わせサラダ フルーツ(りんご)	御飯 さわらのみりん焼き 春雨の炒め物 フルーツ缶(洋梨) お吸い物(ほうれん草)	炒飯 麻婆なす フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(春雨)	おにぎり 味噌ラーメン スープ 肉巻 フルーツ缶(ハイン)	御飯 ほっけの塩焼き レンコンの炒め煮 フルーツ缶(白桃) みぞ汁(白菜)	御飯 豚肉のピリ辛炒め なすの煮物 フルーツ(ハイン) みぞ汁(牛蒡)	麦ごはん 白身魚のムニエル タルタルソース ちくわの煮物 ビタミンゼリー みぞ汁(さつまいも)
おやつ	ハウムクーヘン	たい焼き	☆プリン	そば饅頭	和のハンケーキ(きなこ)	吹雪饅頭	シュークリーム
夕	御飯 赤魚のもちろみ焼き ポテトソテー 豆サラダ 漬物(しぼ漬)	御飯 にら玉焼き いかと里芋の煮物 インゲンのコマトし和え 漬物(つぼ漬)	御飯 あじのみりん焼き じゃが芋のスープ煮 人参とかひらわーのピクルス 香の物(千切沢庵)	御飯 ぶり大根 金平ごぼう しろなのおかか和え 煮豆(うぐいす)	御飯 チキン南蛮 五目煮 ブロッコリーのねりごま和え 漬物(高菜漬)	御飯 さばの生姜煮 田楽 小松菜の錦糸和え わかめ煮	御飯 八宝菜 里芋の煮物 小松菜のごま和え 香の物(さくら大根)
日付	01月19日(月)	01月20日(火)	01月21日(水)	01月22日(木)	01月23日(金)	01月24日(土)	01月25日(日)
朝	御飯 だし巻卵 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ(かつお) みぞ汁(かぶ) 牛乳	パン だいごんのベーコン煮 ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	御飯 厚揚げの炒り煮 インゲンのどぼろ和え ふりかけ(さけ) みぞ汁(もやし) 牛乳	御飯 ほうれん草ベーコンソテー 里芋のビーナッツ和え ふりかけ(しそ) みぞ汁(なす) 牛乳	パン 黒酢のミートボール さつま芋のサラダ クリームスープ 牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 オクラの湯葉和え ふりかけ(たまご) みぞ汁(白菜) 牛乳	御飯 炒め煮 菜の花の和え物 ふりかけ(たらこ) みぞ汁(玉葱) 牛乳
昼	御飯 ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ) 赤だし(なめこ)	御飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮 フルーツ缶(ハイン) みぞ汁(そうめん)	御飯 ロールキャベツ 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) コーンスープ	えびピラフ たまごとブロッコリーのサラダ いちごゼリー コンソメスープ(小松菜)	御飯 魚の野菜あんかけ 小松菜の白和え フルーツ缶(みかん) みぞ汁(キャベツ)	御飯 豚肉とキャベツのみぞ炒め ひじきの炒め煮 フルーツ缶(りんご) みぞ汁(だいこん)	御飯 さばの塩焼き ごぼうの甘辛煮 フルーツ缶(マンゴー) みぞ汁(青菜)
おやつ	きみしぐれ	蒸しパン(黒糖)	☆チョコババロア	水まんじゅう	ドームケーキ(カスタード)	上用饅頭(赤)	レモンケーキ
夕	御飯 かれいの漬け焼き 豆腐キャパル かひらわーの甘酢和え 漬物(しその実)	御飯 牛とじ エビシュウマイ ビーマンとしらすの和え物 煮豆	御飯 白身魚の七味焼き 切干大根の炒め煮 かひらわーのトreshing和え 煮豆(うぐいす)	御飯 ボークステーキ かぶの煮物 チンゲン菜の生姜和え 千切沢庵	御飯 キャシュ風オムレツ もやしのソテー なすのトreshing和え 煮豆(うぐいす豆)	御飯 赤魚の煮付け 青菜のわさび和え かぶの浅漬け 漬物(しぼ漬)	御飯 牛肉の生姜炒め さといものゆずみぞかけ ほうれん草の和え物 漬物(しその実)
日付	01月26日(月)	01月27日(火)	01月28日(水)	01月29日(木)	01月30日(金)	01月31日(土)	
朝	御飯 がんもどきのあんかけ モロヘイヤのおひたし ふりかけ(かつお) みぞ汁(しろな) 牛乳	パン シーフードたまご巻 大根サラダ オニオンスープ 牛乳	御飯 チンゲン菜のどぼろ炒め煮 春雨サラダ ふりかけ(さけ) みぞ汁(はんぺん) 牛乳	御飯 サツマイモのレモン煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みぞ汁(かぶ) 牛乳	パン ケチャップソテー 卵サラダ コンソメスープ(押麦) 牛乳	御飯 小松菜とウインナーの炒め物 五色なます ふりかけ(たまご) みぞ汁(かぼちゃ) 牛乳	
昼	おにぎり ラーメン スープ) なすとビーマンの煮物 バナナムース	御飯 たらちり なすのポン酢和え フルーツ缶(カクテル) みぞ汁(もやし)	御飯 牛肉のスタミナ炒め 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(ミカン) みぞ汁(白菜)	おにぎり 生姜あんかけうどん 生姜あん) 青菜の中華和え フルーツ缶(りんご)	御飯 タンドリーチキン スパゲティサラダ フルーツ(ハイン) みぞ汁(玉ねぎ)	御飯 白身魚の竜田揚げ 野菜サラダ いちごゼリー 味噌汁(なめこ)	
おやつ	炭酸饅頭	和のパンケーキ(抹茶)	味噌饅頭	☆クレープバウム	かすてら饅頭	クリームワッフル	
夕	御飯 シイラの山椒焼き 里芋の鳴門煮 かひらわーの辛子マヨネーズ和 梅干し	御飯 肉団子と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め なめたけ和え 香の物(千切沢庵)	御飯 ほっけの塩こうじ焼き 揚げさつま芋の昆布煮 白菜の浅漬け わかめ煮	御飯 豚肉と里芋の煮物 洋風白和え じゃが芋のたらこ炒め 漬物(桜だいいん)	御飯 おでん 炒り豆腐 ツナサラダ 漬物(胡瓜 赤)	御飯 鶏すき ナスのオイスターソース炒め ほうれん草のナムル 煮豆	