

献立表

期 間：2023/1/1～2023/1/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	海鮮雑炊 錦玉子・昆布巻 花麩と豆腐の澄まし汁	御飯 がんもと大根の煮物 納豆山かけ 味噌汁(白菜、里芋)	御飯 大根と豆腐の煮物 鰯の昆布煮 味噌汁(油揚げ、ジャガイロ)	御飯 煮物(厚揚げ) たらこ 味噌汁(玉葱、I/F)	御飯 白菜とI/Fの煮物 ウィンナー 味噌汁(キャベツ、豆腐)	御飯 4色きんぴら 華五目玉子焼 味噌汁(大根、葱)	御飯 キャベツとI/Fの煮物 うぐいす豆 味噌汁(油揚げ、I/F)
昼食	赤飯 筑前煮 柚子入なます 伊達巻・黒豆 紅白蒲鉾と春菊お吸物	御飯 鱈の照り煮 栗と薩摩芋きんとん 茶碗蒸し	御飯 豚角煮 チンゲン菜炒め煮 里芋のかつお とろろ昆布汁	天丼 南瓜炊合わせ 紅白蒲鉾 寿 みかん お吸物(椎茸、わかめ)	いなり寿司 海老豆腐のふんわり天 春菊の柚子炒め 花豆 りんご 味噌汁(アヲ、サ)	炊き込みごはん かれいの煮付け 大根のそぼろあんかけ 白和え キウイフルーツ 味噌汁(薩摩芋、麩)	春の七草粥 豚肉の五目あんかけ ひじき煮 白菜の和え物 バナナ 根菜汁
夕食	ちらし寿司 赤魚の塩焼き 小松菜の煮びたし	御飯 鶏だんごの煮物 牛蒡と人参のきんぴら 胡麻豆腐柚子味噌	御飯 松風焼きあんかけ アヲと魚介のサゲ 白菜浅漬け	御飯 ハンバーグ 小松菜の炒め アヲとサゲ	御飯 ほっけの塩焼き 含め煮(里芋、蓮根) アヲのサゲ	御飯 豚肉玉葱の生姜煮 わかめの炒め 長芋とろろ	御飯 鶏肉の衣焼き さつまいもレモン煮 和風サラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 含め煮(大根、里芋) イワシ生姜煮 味噌汁(白菜、アヲ)	御飯 リセツと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(かぶ、わかめ)	御飯 アヲと小松菜の煮物 そぼろ 味噌汁(麩、里芋)	御飯 きんぴらごぼう かつおろし煮 味噌汁(わかめ、アヲ)	御飯 大根とアヲ揚げの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(小松菜、葱)	御飯 白菜と豆腐の煮物 玉子焼 味噌汁(薩摩芋、麩)	御飯 キャベツの煮物 ウィンナー 味噌汁(青梗菜、アヲ)
昼食	御飯 鶏肉と牛蒡の照り焼き きのこのイスタ炒め 青梗菜のお浸し たまごのスープ	御飯 シチュー わかめのリセ キャベツのサラダ カルパチ	御飯 鮭アヲイ アヲの煮物 ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	ほうとう 肉詰いなりの含め煮 白菜梅和え みかん	ポークカレーライス 玉子豆腐煮 魚介と海草のサラダ 福神漬 バナナ	御飯 玉子豆腐煮 青梗菜の和え物 金時豆 黄桃缶 味噌汁(アヲ、玉葱)	御飯 筑前煮 卵の花の炒り煮 和風サラダ りんご 味噌汁(もずく、葱)
夕食	御飯 カレー肉じゃが 春雨サラダ 小松菜海苔和え	御飯 サバの味噌煮 白菜炒め かぼちゃのサラダ	御飯 鶏つくね 青梗菜と舞茸の炒め 長芋とめかぶの和え物	御飯 親子煮 里芋田楽 春菊のサラダ	御飯 あじのさんが焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ	御飯 豚肉とアヲイスタ炒め 煮物(じゃがいも) しらすおろし	御飯 おでん わかめと人参のイスタ炒め 白菜とハムのサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	御飯 野菜とリセツの煮物 玉子焼き 味噌汁(わかめ、I/F)	御飯 青梗菜ときのこの煮物 納豆山かけ 味噌汁(キャベツ、葱)	御飯 車麩の煮付け サバの味噌煮 味噌汁(わかめ、油揚げ)	御飯 高野豆腐と大根の煮物 鮭フレーク 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	御飯 I/Fとアヲの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(麩、わかめ)	御飯 がんもの煮物 いわしの梅煮 味噌汁(大根、葱)	御飯 きんぴらごぼう うぐいす豆 味噌汁(アヲ、玉葱)
昼食	小豆粥 豚肉と野菜の玉子とじ かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し 根菜の汁物	御飯 サーモンのムニエル アヲとサゲのサゲ 大根柚子味噌かけ みかん 白菜のスープ	御飯 肉豆腐 里芋田楽 小松菜からし和え 黄桃 みつ葉とアヲの澄まし	御飯 カニ玉 さつまいもレモン煮 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト ワンドラスープ	生姜御飯 鶏照り焼き 南瓜サラダ 白菜の柚子香和え キウイフルーツ 味噌汁(わかめ、椎茸)	[共通料理] きのこそば 生揚げの甘辛煮 胡瓜漬け カルパチ 味噌汁(薩摩芋、油揚げ)	御飯 ぶりの香味だれ 炒り豆腐 春菊のホソ酢和え バナナ 味噌汁(薩摩芋、油揚げ)
夕食	御飯 フリ大根 ブロッコリーごま和え スパゲティサラダ	御飯 鶏肉とじゃが芋煮物 湯豆腐 もずくの和え物	御飯 あんかけ玉子焼き 白菜の煮物 大根の柚子香和え	御飯 煮込きのこハンバーグ チンゲン菜炒め煮 キャベツとI/Fのサゲ	御飯 豚肉とアヲの炒め 小松菜の煮びたし 海藻とアヲのサゲ	御飯 鮭と舞茸の蒸焼 ブロッコリー煮物 ハムサラダ	御飯 鶏肉と野菜の煮物 粉ふき芋 春雨の和え物

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 野菜のソウルフライ チーズオムレツ 味噌汁(わかめ、麩)	御飯 大根とさつま揚げ煮物 オクラ納豆 味噌汁(長葱、油揚げ)	御飯 生揚げの煮物 鮭フレック 味噌汁(里芋、トウモロコシ)	御飯 小松菜と油揚げの煮物 ウィンナー 味噌汁(大根、じゃがいも)	御飯 白菜とハクサイの煮物 金時煮豆 梅干し 味噌汁(葱、えのき)	御飯 じゃが芋の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(わかめ、豆腐)	御飯 きんぴら 鱈の胡麻味噌煮 味噌汁(大根、じゃがいも)
昼食	御飯(ロック) 蟹御飯 焼きメンチカツ 海老団子と野菜の煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁(油揚げ、白菜)	御飯 肉じゃが 青梗菜の炒め 白和え フルーツポンチ お講汁	醤油ラーメン 八宝菜 ほうれん草のお浸し 杏仁フルーツ	ちらし寿司 筑前煮 アロギョー-ツツ和え 漬物(たくあん) バナナ 三葉とあさりの澄汁	ドイツパンロッグ 御飯 冬魚介ときのこのソテー キノコと野菜のソテー ミニオムレツ カカオクリーム	御飯 サバの味噌焼き 蓮根洋風炒め 小松菜の胡桃和え ヨーグルト 紀州汁	ドイツ御飯(ツツ) パン 肉団子トマト煮 南瓜バター炒め かぼちのソテー りんご
夕食	御飯 豚肉キャベツのみそ炒め 豆腐の煮物 柚子入なます	御飯 サバの味噌煮 かぼちそぼろ煮 アロギョー-のソテー	御飯 鶏水炊き きのこの炒め いんげんごま和え	御飯 豚肉高野豆腐玉子とじ オクラとめかしの和え物 白菜浅漬け	御飯 カレーのみぞれあん さつまいも甘煮 秋の草のハクサイソテー	麦入り御飯 豚肉白菜甘酢炒め 卵の花煮 長芋とろろ	御飯 鶏肉南蛮漬け しらすと小松菜の炒め キャベツの和え物
	29	30	31				
朝食	御飯 キノコと車麩の煮物 そぼろ 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 里芋の煮物 納豆山かけ 味噌汁(トウモロコシ、白菜)	御飯 リーゼントと野菜の煮物 金時豆 味噌汁(わかめ、大根)				
昼食	御飯(ハクサイ) 牡蠣鍋 かぶの浅漬け	御飯 鶏竜田揚げ ごぼう土佐煮 青梗菜の海苔和え みかん 味噌汁(アサリ、じゃがいも)	御飯 キャベツと豚挽肉ソテー炒め 煮物(じゃがいも) 春雨和え物 フルーツポンチ 水菜とエビのスープ				
夕食	御飯 豚肉と葱の生姜煮 青梗菜と舞茸の炒め じゃが芋のたらこ和え	御飯 和風おろしハンバーグ ほうれん草のソテー カリフラワーのクリームソース	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 白菜と牡蠣の豆乳煮 もずく和え物				