



R8.1月間献立表



	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 黒豆 かまぼこ-さざんか 伊達巻	ご飯130g 味噌汁-かぼちゃ 栗きんとん う巻き にしん甘燗煮	ご飯130g 味噌汁-里芋 かまぼこ-寿 割烹なます 金時豆	御飯130g 味噌汁-大根 おさかな豆腐 いわし梅煮(晴) 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ りらく)大根と昆布の煮物 漬物-つぼ漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 彩り卵焼き(南 やさい豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 なすの鶏ミンチ煮 梅干し 牛乳
昼食	赤阪 含め煮 おせち料理 お雑煮 	五目釜飯 鶏肉と根菜のあんかけ おせち料理 お雑煮	ちらし寿司 お刺身-たい・かんぱち 松竹梅かまぼこ 豚バラの煮物 おすまし-そうめん	御飯130g 親子丼の具 酢の物-かにかま 味噌汁-白菜	御飯130g うま煮 おろし和え 味噌汁-豆腐 	御飯130g さごしの幽庵焼き ピーマンとじゃこの炒り煮 味噌汁-ほうれん草	御飯130g 散らし寿司/いちご 天ぷら盛り合わせ おせち料理/おすまし 煮しめ 甘酢和え-かぶ/おさしみ
夕食	麦ご飯130g 鶏肉の味噌焼 紅白かぶの酢漬け おすまし-花麩	麦ご飯130g ぶりのみぞれ揚げ ほうれん草の胡麻和え おすまし-とろろ昆布	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き かぶのそぼろ煮 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 鱈の塩焼き 酢味噌和え-アロママリ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 豚肉のもろみ焼き なます-しらす干し 中華スープ	麦ご飯130g かぶ揚げ 春雨サラダ コンソメスープ	麦ご飯130g 七草粥の具 鱈の塩焼き 煮物-かぼちゃ 果物-みかん缶
	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 大根のちりめんあんかけ 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ かぶのそぼろ煮 鯛かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 プリの照り揚げ 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 和風オムレツ ふりかけ 牛乳 	御飯130g 味噌汁-小松菜 かぼちゃの鶏そぼろ煮 いわし梅煮(晴) 牛乳 	御飯130g 味噌汁-里芋 レバーのしぐれ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 やわらかきんぴら 納豆 牛乳
昼食	御飯130g ヒヨチヤ-ハンの具 肉団子の甘辛煮 中華スープ	パン オムレツ さつまいもポタージュ コーヒ-ゼリー	御飯130g 豚カツ ブロッコリー-サラダ かき卵汁	御飯130g 牛肉の七味炒め 白和え おすまし-おつゆ麩	御飯130g 鶏肉のチ-葱-ス 胡麻和え-ほうれん草 味噌汁-キャベツ	鮭のちゃんちゃん焼き わさび和え おすまし-花麩	御飯130g 豚肉炒め チロキ風サラダ 中華スープ
夕食	麦ご飯130g 鶏の味噌マヨ焼 いんげんの胡麻和え おすまし-はんぺん	麦ご飯130g ぶりと大根の煮物 酢味噌かけ おすまし-花麩	麦ご飯130g 鶏肉の甘辛煮 酢の物-ツナ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 煮魚-赤魚 辛しマヨネ-ズ和え 味噌汁-たまねぎ	麦ご飯130g おでん風煮2 酢味噌和え-アロママリ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g とりつくね 大豆の五目煮 味噌汁-大根	麦ご飯130g プリの照り焼き 酢の物-ツナ 味噌汁-豆腐
	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 里芋と茄子の柚子味噌煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-たまねぎ おさかな豆腐 ゆめたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 厚焼き玉子 佃煮-のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 なすの鶏ミンチ煮 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 やわらかひじき煮 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 オムレツ 煮豆(南 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 りらく)大根と昆布の煮物 漬物-しば漬け 牛乳
昼食	御飯130g 酢鶏 磯辺和え 味噌汁-小松菜	御飯130g 鮭の幽庵焼き 白菜とあげの煮物 味噌汁-大根 	おにぎり チャンポン もずくの酢の物 果物-パイン缶	御飯130g 鱈の煮付け いんげんの胡麻和え 味噌汁-えのき	御飯130g ポークカレー-の具 コールスロー-サラダ フルーツ金時	御飯130g 白身魚の甘辛揚げ 胡麻じゃこ和え 味噌汁-ほうれん草	御飯130g 山菜ごはんの具/おすまし 松風焼き/いちご-カキ ぶりの塩焼き/いちご 煮しめ/金時豆 かぶの二杯酢和え
夕食	麦ご飯130g 鱈の焼き漬け ス/グティ-サラダ 五目汁	麦ご飯130g 煮しめ 酢味噌和え-ブロッコリー おすまし-とろろ	麦ご飯130g なすと鶏の揚げ煮 かぶのゆず和え 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き 酢の物-ちくわ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g えびマヨ 中華風酢の物 中華スープ	麦ご飯130g うま煮 おかつ和え おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 鱈の塩焼き キハ-のゆかり和え 味噌汁-白菜
	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)
朝食	御飯130g 味噌汁-豆腐 なすの鶏ミンチ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 豆腐の中華風野菜あん にしん甘燗煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ プリの照り揚げ 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 彩り卵焼き(南 煮豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-玉葱 じゃがいものツナ煮 いわし梅煮(晴) 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ レバーのしぐれ煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 やわらか切り干し大根 納豆 牛乳
昼食	御飯130g プリの照り焼き 白和え 味噌汁-キャベツ 	食パン 目玉焼き(冷) コンソメスープ ストロベリー/パロア	御飯130g 和風チキンステーキ ブロッコリー-の胡麻和え コンソメスープ	御飯130g カレイの南蛮漬 酢味噌和え-アロママリ かき卵汁	御飯130g 中華丼の具 酢の物-かまぼこ 中華スープ	御飯130g 牛肉コロッケ ブロッコリー-サラダ 味噌汁-豆腐 	御飯130g 鶏のしそ味噌焼き 酢の物-ハム おすまし-ゆで卵
夕食	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き 揚げなすの田菜 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 肉じゃが(とり肉) なます-しらす干し 味噌汁-ほうれん草	麦ご飯130g 鱈の味噌煮 酢の物-ハム おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 牛肉の七味炒め ほうれん草サラダ 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g 鶏のおろし煮 わさび和え おすまし-はんぺん	麦ご飯130g えびの炒め物 おろし和え おすまし-花麩	麦ご飯130g 煮魚-赤魚 小松菜の胡麻和え 味噌汁-大根
	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)				
朝食	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 和風オムレツ 煮豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 高野豆腐の炒り煮 ふりかけ 牛乳				
昼食	御飯130g カレイのあんかけ ほうれん草のおかつ和え 味噌汁-厚揚げ	御飯130g チキンカレー-の具 コールスロー-サラダ ぶどうゼリー	御飯130g 白身魚フライ-炒り-ス-かけ ハムサラダ コンソメスープ				
夕食	麦ご飯130g 野菜炒め 煮物-高野豆腐 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 豚肉のもろみ焼き 煮物-かぼちゃ おすまし-ソーメン	麦ご飯130g 根菜とイカの煮付け 酢の物-かまぼこ 味噌汁-豆腐				