

1月献立予定表



		1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)
昼		ご飯・味噌汁 からすがれいの漬け焼き 豚の角煮・二色卵 かまぼこ・黒豆	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ(フレンチ) 厚揚げのおろし煮	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あん 青梗菜のイカ炒め ごぼうサラダ
夕		ご飯・かき玉汁 カニテリーヌ 昆布巻き・栗きんとん おかか和え・八幡巻き・いくら	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し 樹氷なめこ	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え	ご飯・味噌汁 グラタン風フライ 青菜と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物

	1月5日 (日)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ジャンボ肉団子 ほうれん草のナムル さつまいもレモン煮	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ もやしとイカの炒め物 パナナ	七草がゆ・納豆汁 きれいの照り焼き 厚揚げと南瓜の煮物 キャベツのくるみ和え	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 チキンカツ 根菜のたらこ煮 果物(みかん)	ご飯・すまし汁 鶏の照り焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野しのだの煮物 白和え
夕	ご飯・味噌汁 サバの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ)	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 青菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 白身フライ ひじき炒り煮 南瓜の含め煮	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵あんかけ	ご飯・味噌汁 春巻き れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 鮭の塩焼き 煮びたし 春雨の酢の物

	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
昼	ご飯・すまし汁 鶏つくね エッグサラダ 果物	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き キャベツと油揚げの煮びたし 茶碗蒸し	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の和え物 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 豚玉煮 青菜のお浸し 金時豆	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 白身フライ 金平ごぼう 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 さばの朝鮮焼き 鶏じゃが 切干の和え物
夕	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 白菜のエビ炒め かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 ほきのみぞれ煮 卵炒め 厚揚げの粕煮	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き いんげんの麩胡麻和え 里芋とベーコンの炒め煮	ご飯・味噌汁 タラのきのこホワイトソースかけ ジャーマン南瓜 ほうれん草しゅうまい	ご飯・味噌汁 ハンバーグ マセドアンサラダ ほうれん草ソテー	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ 南瓜の煮物

	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ベーコンチーズサンドフライ けんちん炒め 人参しりしり	ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 ツナ和え 卵の花	ご飯・スープ チキンソテー 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 白菜とベーコンの旨煮 さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁 肉団子 大根サラダ 果物	ご飯・味噌汁 チキンカツ 筑前煮 果物	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 三角いなるの煮物 青菜の磯和え
夕	ご飯・すまし汁 豚と青梗菜の炒め物 がんもと里芋の煮物 なます	ご飯・味噌汁 コロッケ 肉詰めいなるの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の煮浸し マカロニ入りポテトサラダ	ご飯・味噌汁 肉豆腐 菜の花の辛子和え ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 豚キムチ シーザーサラダ ひじき入り厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツと竹輪のみそマヨ和え じゃがいもの煮物	ご飯・すまし汁 イカフライ ひとくちおでん ニラ玉

	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (火)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	
昼	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き まごわやさしい和サラダ 果物	ご飯・スープ カレー マカロニサラダ えびしゅうまい	ご飯・味噌汁 きれいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・味噌汁 ほきの味噌焼き けんちん炒め 花野菜とレーズンのマヨサラダ	ご飯・味噌汁 さばの煮付け 鍋しぎ 蒸し卵	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツのオニオンドレ パナナ	
夕	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ごま豆腐 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 白身フライ 大根と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ご飯・すまし汁 かにたま 春雨サラダ さつまいもの煮物	ご飯・味噌汁 からあげの甘酢ソース ひじき煮 いんげんとじゃが芋のサラダ	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい	

