

1月

献立表

謹賀新年

	朝	昼	夕
1日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>四品盛り</li> <li>くるみ和え</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>古代米ご飯</li> <li>祝盛</li> <li>なます</li> <li>雑煮・みかん・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼肉</li> <li>にら卵</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
2日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり照焼</li> <li>七彩ひろうす・おかか炒め</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆ご飯</li> <li>祝盛</li> <li>生姜和え</li> <li>清汁・みかん・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほっけ塩焼</li> <li>筑前煮</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
3日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>トコロ・ソテー</li> <li>煮詰めいなり</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>祝盛</li> <li>ごま和え</li> <li>清汁・みかん・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
4日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>たら塩焼</li> <li>オムレツ・煮浸し</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>酢の物</li> <li>みたらし団子風</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の照焼</li> <li>トマト炒め</li> <li>みそ汁</li> </ul>
5日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>玉子と豆腐のしんじょ</li> <li>いかたっぷり小判・お浸し</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ポークチャップ</li> <li>ソテー</li> <li>いちご・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら塩焼</li> <li>辛し和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
6日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いわし梅煮</li> <li>ミートボール・炒め物</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキンソテー</li> <li>煮付け</li> <li>りんご・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭塩焼</li> <li>松前和え</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
7日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏やわらか煮</li> <li>しゅうまい・金平ごぼう</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>豆腐田楽</li> <li>ゆかり和え</li> <li>バナナ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶりみりん焼</li> <li>炒め煮</li> <li>清汁</li> </ul>
8日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>花五目卵焼き</li> <li>卵の花・お浸し</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ柚庵焼</li> <li>酢醤油和え</li> <li>マンゴー・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉塩麴焼</li> <li>ソテー</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
9日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>メバル雑穀煮</li> <li>焼つくね・煮付け</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>酢豚</li> <li>かに豆腐</li> <li>キウイ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚粕焼</li> <li>くるみ和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
10日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじき塩焼</li> <li>三色豆・ソテー</li> <li>みそ汁・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>鶏の香草焼き</li> <li>カクテルサラダ・スープ</li> <li>洋梨コンポート・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かに玉</li> <li>ナムル</li> <li>みそ汁</li> </ul> 

11日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ふりかけ</li> <li>ます塩焼 ・ 野菜炒め</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>うなぎ蒲焼 </li> <li>ポン酢和え</li> <li>あんころ餅風デザート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>松風焼</li> <li>煮浸し</li> <li>清汁</li> </ul>
12日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さんまみぞれ煮・わさび和え</li> <li>寄せ湯葉けんちん</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>五目卵焼き</li> <li>彩り金平</li> <li>みかん ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイ付焼</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
13日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩焼 ・ チキンボール</li> <li>くるみ和え</li> <li>みそ汁 ・ 漬物 </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>散らし寿司 </li> <li>豆と野菜の彩り煮</li> <li>芋の子汁</li> <li>ゼリー ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>生姜焼き </li> <li>煮付け</li> <li>清汁</li> </ul>
14日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>野菜揚げ</li> <li>玉子ロール ・ 煮付け</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の包み焼</li> <li>旨煮</li> <li>マンゴー ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ南蛮焼</li> <li>おかか和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
15日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>温泉卵 ・ 赤魚塩焼</li> <li>ソテー</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽん </li> <li>中華和え</li> <li>いちご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり照焼 </li> <li>きのこ煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>
16日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いわし生姜煮</li> <li>五目豆腐揚げ ・ 生姜和え</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス </li> <li>大根サラダ</li> <li>生クリーム和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>巣ごもり卵 </li> <li>土佐煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>
17日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>しゅうまい ・ お浸し</li> <li>かに風味高野豆腐</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈のマヨネーズ焼き </li> <li>五色和え</li> <li>りんご ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の山椒焼</li> <li>かにあんかけ</li> <li>みそ汁</li> </ul>
18日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>納豆</li> <li>ししゃも ・ 野菜炒め</li> <li>みそ汁 ・ 漬物 </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のねぎみそ炒め</li> <li>田舎煮</li> <li>みかん ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩焼 </li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>沢煮椀</li> </ul>
19日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オムレツ </li> <li>ツナ生姜煮 ・ 煮浸し</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりご飯</li> <li>ロールキャベツ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>プリン ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほっけみりん焼</li> <li>青椒肉絲</li> <li>みそ汁</li> </ul>
20日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏西京焼き</li> <li>ぶり揚げ煮 ・ しらす和え</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>おでん </li> <li>焼ビーフン</li> <li>バナナ ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ホキ照焼</li> <li>切昆布煮</li> <li>みそ汁 </li> </ul>
21日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ミートボール ・ お浸し</li> <li>玉子と豆腐のしんじょ</li> <li>みそ汁 ・ 漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の甘酢</li> <li>オイスターソース炒め</li> <li>いちご ・ 牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>しゅうまい野菜あん</li> <li>ツナ和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>

22日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・湯豆腐</li> <li>・きのこ卵焼き</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉野菜巻</li> <li>・ごま和え</li> <li>・キウイ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらみりん焼</li> <li>・煮付け</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	
23日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・黒花豆の甘煮</li> <li>・さんまレモン煮</li> <li>・わさび和え</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・オムレツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・スープ</li> <li>・ゼリー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレー付焼</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 	
24日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじ塩焼</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏マーマレード煮</li> <li>・磯部和え</li> <li>・マンゴー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐ステーキ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	
25日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ベーコン巻エッグ</li> <li>・あさり生姜煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・刺身</li> <li>・筑前煮</li> <li>・りんご</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉味噌漬焼</li> <li>・くるみ和え</li> <li>・そうめん汁</li> </ul>	
26日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわら塩焼</li> <li>・含め煮</li> <li>・お浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・洋梨コンポート</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・たら塩焼</li> <li>・コーン煮</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	
27日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・トロロ</li> <li>・にしん甘露煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・田舎煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭のハーブムニエル</li> <li>・拌三絲</li> <li>・バナナ</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・辛し和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
28日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚塩焼</li> <li>・寄せ湯葉けんちん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田舎煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキン南蛮</li> <li>・ゆかり和え</li> <li>・キウイ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さば味噌煮</li> <li>・煮付け</li> <li>・清汁</li> </ul> 
29日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・厚焼き玉子</li> <li>・八幡巻</li> <li>・お浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田舎煮</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・千草焼</li> <li>・五目金平</li> <li>・いちご</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじき照焼</li> <li>・ごま和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
30日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンボール</li> <li>・さんま生姜煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田舎煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラムチャウダーパスタ</li> <li>・サラダ</li> <li>・みかん</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・ソテー</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
31日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじ塩焼</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・みそ汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田舎煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・天ぷら</li> <li>・五色和え</li> <li>・ゼリー</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の照焼</li> <li>・なます</li> <li>・みそ汁</li> </ul>

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。