1月の献立表

	1月15日（月）	1月16日（火）	1月17日（水）	1月18日（木）	1月19日（金）	1月20日（土）	1月21日（日）
朝食	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁(ふ) のり佃 ＜共通料理＞ ・大根のじゃこ和え	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁（ふ） ビーフふりかけ ＜共通料理＞ ポテトサラダ ミント アロエ 醤油鍋	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁（チンゲンサイ） 梅びしお ＜共通料理＞ キンピラれんこん	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁(ふ) たらこふりかけ ＜共通料理＞ 春雨サラダ	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁(玉ねぎ) たいみそ ＜共通料理＞ ・南瓜サラダ	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁(ふ) のり佃 ＜共通料理＞ オクラの和え物	＜A＞ きのこ雑炊 味噌汁(ふ) たらこふりかけ ＜共通料理＞ カニサラダ ラベンダー オリーブ 味噌鍋
昼食	・ご飯（１５０ｇ） 鶏肉の磯部揚げ しらたきのピリ辛炒め 土佐和え(ほうれん草) 味噌汁（麩） 缶果物（白桃缶）	・ご飯 デミグラスソースのハンバーグ キノコの炒めもの コールスローサラダ コンソメスープ（玉葱） ヨーグルト	・ご飯（１５０ｇ） ハヤシライス ・炒め物(アスパラ) マカロニサラダ ヨーグルト	・ご飯（１５０ｇ） 鶏肉の山椒焼 ・里芋おかか煮 ・なめたけ和え(チンゲン菜) 味噌汁（わかめ） 缶果物（黄桃缶）	・ご飯（１５０ｇ） 豚トマト煮 ブロッコリーエビソテー ごぼうサラダ コンソメスープ（玉葱） 果物（キウイフルーツ）	・ご飯（１５０ｇ） ・白身魚のトマトソース ・小松菜とベーコンのソテー さつまいもとリンゴのサラダ コンソメスープ（人参） 缶果物（白桃缶）	・ご飯 豚肉のみぞれ煮 ひじきの煮物 ・白菜の和え物 味噌汁（玉葱） ・グレープゼリー
夕食	・ご飯（１５０ｇ） 鰺の梅煮 卵焼き 和え物(白菜) 清汁(卵豆腐) 漬物（しば漬け）	・ご飯（１５０ｇ） 鰺の野菜あんかけ 高野豆腐煮物 和え物（菊菜） 味噌汁(ふ) 漬物（刻みたくあん）	・ご飯（１５０ｇ） ・揚げカレイおろし ポン酢かけ ・なすの田楽 カニ和え(ブロッコリー) 味噌汁（わかめ） 漬物（野沢菜漬）	・ご飯（１５０ｇ） ミートオムレツ ケッチャップ添え 付合 キャベツの炒め物 カリフラワー辛子マヨ和え コンソメスープ(しめじ) 漬物（高菜漬け）	・ご飯（１５０ｇ） ・サケのマスタード焼き 揚げ出し豆腐 和風サラダ(大根) 味噌汁（ふ） 漬物（さくら漬）	・ご飯（１５０ｇ） ・鶏からあげ 炒め物(いんげん) 白和え 味噌汁(里芋) 漬物（野沢菜漬）	・ご飯（１５０ｇ） 鮭の南部焼き ・ブロッコリーソテー なます 味噌汁（麩） 漬物（ハリハリ漬）
3時	☆さつま芋饅頭 ※抹茶ゼリー	☆蒸しパンココア ※コーヒーゼリー	☆あんドーナッツ ※青りんごゼリー	☆ブッセチョコ ※ピーチムース	☆スイートポテト ※イチゴゼリー	☆バームクーヘン ※プリン	☆ベルギーワッフル ※パインムース

SS

3F

＊オリーブ
誕生日ケーキ

＊セージ
ベビーカステラ

1月の献立表

	1月22日（月）	1月23日（火）	1月24日（水）	1月25日（木）	1月26日（金）	1月27日（土）	1月28日（日）
朝食	＜A＞ ・ご飯（150ｇ） 味噌汁（豆腐） ・ふりかけ ＜共通料理＞ ・トマトマリネ	＜A＞ ・ご飯（150ｇ） 味噌汁（なす） ビーフふりかけ ＜共通料理＞ 香味和え（菊菜）	＜A＞ ・ご飯（150ｇ） 味噌汁（豆腐） のり佃 ＜共通料理＞ キャベツの胡麻和え	＜A＞ ・ご飯（150ｇ） 味噌汁（ふ） たいみそ ＜共通料理＞ 春雨サラダ	＜A＞ ・ご飯（150ｇ） 味噌汁（玉ねぎ） のり佃 ＜共通料理＞ ・ひじきのドレサラダ	＜A＞ ・ご飯（150ｇ） 味噌汁（ふ） ビーフふりかけ ＜共通料理＞ 大根サラダ	＜A＞ 卵雑炊 味噌汁（えのき） ＜共通料理＞ 和え物（キャベツ）
昼食	・ご飯（150ｇ） ・牛肉の卵とじ ・炒め物（エリンギ） 大根とリンゴのサラダ 味噌汁（じゃがいも） 果物（オレンジ） シナモン セージ すきやき	・ご飯（150ｇ） 秋刀魚の味噌煮 南瓜のいとこ煮 和え物（チンゲン菜） 味噌汁（里芋） 缶果物（ミックス） ジャスミン パセリ すきやき	・ご飯（150ｇ） 鶏肉のもろみ焼き 煮物（大根） わさび和え（菊菜） かき卵汁 缶果物（白桃缶）	・ご飯（150ｇ） ・鯖山椒煮 付合 煮物（厚揚げ） ほうれん草の和え物 清汁（とろろ） ミックス缶 ミツバ バジル 醤油鍋	・ご飯（150ｇ） 油淋鶏（ユーリンチー） ・キャベツの中華炒め 春雨の中華酢の物 中華スープ（玉ネ） 缶果物（みかん缶）	・ご飯（150ｇ） さわらの照焼き 付け合せ じゃが芋そぼろ煮 チンゲン菜のきのこ和え 赤出し（豆腐） 果物（キウイフルーツ）	坦々うどん ・蒸ししゅうまい 貝割れサラダ コンソメスープ ・りんごゼリー
夕食	・ご飯 サワラの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 いんげん梅肉おかか和え 味噌汁（麩） 漬物（しば漬け）	・ご飯 ・チンジャオロース 煮物（白菜） 酢の物（もやし） 中華スープ（人参） 漬物（刻みたくあん）	・ご飯（150ｇ） 鮭の幽庵焼き たらこ煮（ほうれん草） ゴマ酢和え（もやし） 味噌汁（ふ） 漬物（野沢菜漬）	・ご飯 豚と舞茸のバター炒め インゲンの煮物 和え物（カリフラワー） 味噌汁（さつまいも） 漬物（ハリハリ漬）	・ご飯（150ｇ） サンマの塩焼き 炒め煮（竹輪・レンコン） ・南瓜サラダ 味噌汁（ふ） 漬物（しば漬け）	・ご飯（150ｇ） 筑前煮 ・里芋の揚げだし ぬた和え（菊菜） 味噌汁（わかめ） 漬物（刻みたくあん）	・ご飯（150ｇ） 鮭のレモン醤油蒸し 炒り豆腐 あちゃら漬け 味噌汁（麩） 漬物（野沢菜漬）
3時	☆和菓子盛り合わせ ※チョコババロア	☆カステラ ※オレンジゼリー	☆黒胡麻饅頭 ※ピーチムース	☆鯛焼き（あんこ） ※イチゴババロア	☆蒸しパン（抹茶） ※抹茶ババロア	☆ カスタードケーキ ヨーグルトババロア	☆さとうきび饅頭 ※黒糖ムース

＊ミツバ
お好み焼き

＊サフラン・タイム
焼きそば

＊ミント・アロエ
誕生日ケーキ

＊シナモン
誕生日ケーキ

＊ジャスミン・パセリ
あずきケーキ

＊ラベンダー・オリーブ
ホットケーキ

1月の献立表

	1月29日（月）	1月30日（火）	1月31日（水）				
朝食	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁（南瓜） 梅びしお ＜共通料理＞ カリフラワーのサラダ	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁（麩） ・おかかふりかけ ＜共通料理＞ ホウレンソウの錦糸和え	＜A＞ ・ご飯（１５０ｇ） 味噌汁（じゃがいも） たらこふりかけ ＜共通料理＞ 大根とワカメの酢の物				
昼食	・ご飯（１５０ｇ） ・豚のバター醤油炒め ・ひじき煮 ・さっぱり和え 味噌汁（ふ）（もやし） 缶果物（みかん缶）	・ご飯（１５０ｇ） カレイのカレー風味揚げ 煮物（なす） ・磯和え（チンゲン菜） 清汁（ふ） 果物（バナナ）	・ご飯（１５０ｇ） 鮭の塩焼き 炒め物（インゲン） ・粒マスタード和え 味噌汁（えのき） 缶果物（パイン缶）				
夕食	・ご飯（１５０ｇ） チリ蒸し ・大根煮物 オクラカツオ和え 赤出し（ワカメ） 漬物（さくら漬）	・ご飯（１５０ｇ） ・鶏肉の照り焼き インゲンの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁（えび団子） 漬物（高菜漬け）	・ご飯（１５０ｇ） ・ポークチャップ ひじきの煮物 和え物（ブロッコリー） 味噌汁（豆腐） 漬物（しば漬け）				
3時	※カステラ ☆グレープゼリー	☆牛乳ケーキ ※青りんごゼリー	☆ドーナッツ ※イチゴムース				

＊バセリ
誕生日ケーキ

＊ミント・アロエ
たこ焼き