





1月の献立表



	1月 1日 (火)	1月 2日 (水)	1月 3日 (木)	1月 4日 (金)	1月 5日 (土)	1月 6日 (日)	1月 7日 (月)
朝食	・ご飯 (150g) 梅びしお 三種盛り(かずのこ) 清汁 (ふ) 	・ご飯 (150g) たいみそ 三種盛り(長布巻) 味噌汁 (じゃがいも)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たらこふりかけ <共通料理> ☆スクランブルエッグ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁(白菜) ふりかけ <共通料理> ☆厚揚げの炒め物	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) ・おかかふりかけ <共通料理> ☆煮奴	<A> ホタテ雑炊 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ <共通料理> ☆煮物 (がんも)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) ビーフふりかけ <共通料理> ☆オムレツ
昼食	赤飯 (150g) ゆかりごはん さわらの西京焼き 付合 (はじかみ生姜) 若鳥二色巻き ほうれん草巻き 伊達巻き 煮しめ 栗きんとん 菊花カブラ 雑煮 果物 (みかん)	・ご飯 (150g) カレーのうに焼き 付合 ・大根のゆずあんかけ 胡瓜とカニの酢の物 清汁 (卵豆腐) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) 天ぷら (えび、きす) ☆煮物 (がんも) 白菜の辛子和え 清汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	鮭ちらし 南瓜の煮物 ほうれん草の柚子和え 清汁 (ふ) ・りんごゼリー	・ご飯 (150g) 焼き肉風 煮物(小松菜) ・わさび酢和え 味噌汁 (ふ) (長芋) ヨーグルト	・ご飯 (150g) 鮭の塩焼き 炒め物 (インゲン) 和風オニオンサラダ 味噌汁 (えのき) 果物 (パインアップル)	七草粥 ・鱈生姜煮  ☆炒り豆腐 和え物 (青梗菜) 清汁 (とろろ昆布) 缶果物 (白桃缶)
夕食	・ご飯 (150g) 筑前煮 卵焼き 紅白なます 清汁 (ふ) 漬物 (かつぱ)	・ご飯 (150g) ・松風焼 冬瓜のくず煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (たくあん)	・ご飯 (150g) ブリの照焼き 付合 里芋の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁 (えのき) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 豚しょうが焼き ・じゃがいも煮物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 (わかめ) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) ・かに玉風 白菜の煮もの 胡麻和え (なす) 中華スープ (玉ねぎ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・ポークチャップ ・キノコソテー 和え物 (ブロッコリー) コンソメスープ 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) ・鶏から揚げみぞれ煮 カレー炒め (キャバツ) トマトサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (かつぱ)
3時	干支饅頭 ※黒糖ムース	チョコパイ ※イチゴムース	レモンケーキ ※プリン	鈴カステラ ※オレンジゼリー	ミニカスタードワッフル ※パインムース	カステラ ※マロンババロア	バナナカステラ ※マスカットゼリー

※ラベンダー

誕生日ケーキ

※ミント・アロエ

たご焼き

※シナモン

プリンアラモード



1月の献立表



	1月 8日 (火)	1月 9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)	1月13日 (日)	1月14日 (月)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (大根) のり佃煮 <共通料理> ☆あんかけ豆腐	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ <共通料理> ☆厚揚げの煮物	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (豆腐) たらこふりかけ <共通料理> ハムエッグ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・おかかふりかけ <共通料理> ☆卵とじ (はんぺん)	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお <共通料理> ☆炒り豆腐	<A> きのこ雑炊 味噌汁 (ふ) <共通料理> ・ウインナーソーテー	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・おかかふりかけ <共通料理> ☆厚揚げの煮物
昼食	・ご飯 (150g) 鱈の野菜あんかけ 高野豆腐 南瓜サラダ 味噌汁 (ふ) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) デミグラスソースのハンバーグ エビとチンゲン菜のソテー 茄子のハムサラダ コンソメスープ 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) 太刀魚の香り揚げ ・卵の花 ポン酢和え (おくら) 味噌汁 (ふ) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ・鮭の塩焼き 天ぷら 松花堂弁当 酢の物 (胡瓜と湯葉) 清汁 (豆腐) 抹茶ゼリー	・ご飯 (150g) ・カレーの煮付け ・なすのそぼろあんかけ ポテトサラダ 味噌汁 (大根) 果物 (バナナ)	・ご飯 (150g) 牛肉のうま煮 切り干し大根の煮物 和え物 (ほうれん草) 清汁 (とろろ昆布) 缶果物 (パイン缶)	・豚汁うどん チンゲン菜の煮物 卵豆腐 缶果物 (ミックス)
夕食	・ご飯 (150g) 肉じゃが ・ソーテー (カリフラワー) インゲンの胡麻和え 清汁 (ふ) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 山椒煮 (さつま) 炒め物 (ゴボウ) ・白菜梅肉の和え 味噌汁 (わかめ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 味噌風味うま煮 (鶏) なすの土佐煮 ごま酢和え (きゅうり) 味噌汁 (しめじ) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) 鶏肉のトマト煮 炒め物 (大根) 酢の物 (もずく) 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) ホイコーロ チンゲンサイの煮物 和風サラダ (トマト) 中華スープ (わかめ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) さわらの幽庵焼き さつまいもの甘煮 菊菜のキノコ和え 味噌汁 (なめこ) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) かれいの梅煮 ・蒸ししゅうまい ・生姜和え (なす) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (刻みたくあん)
3時	蒸しパン抹茶 ※抹茶ゼリー	カカオケーキ ※黒糖ムース	牛乳ケーキ ※ピーチムース	あんドーナツ ※チョコババロア	ベルギーワッフル ※抹茶ババロア	田舎饅頭 ※イチゴババロア	さとうきび饅頭 ※コーヒーゼリー

4F

*ミツバ

誕生日ケーキ

*サフラン・タイム

おしるこ

3F

*ミツバ

みたらし団子

2F

*セージ

ホットケーキ

*バジル

おしるこ

*シナモン

フレンチトースト

*ジャスミン

誕生日ケーキ