



1月の献立表



	1月15日 (火)	1月16日 (水)	1月17日 (木)	1月18日 (金)	1月19日 (土)	1月20日 (日)	1月21日 (月)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃 <共通料理> ☆卵の花	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> ☆だし巻卵	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ <共通料理> ☆チリコンカン	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・おかかふりかけ <共通料理> ☆煮奴	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉葱) 梅びしお <共通料理> ☆オムレツ	<A> 卵雑炊 味噌汁 (ふ) <共通料理> ☆卵の花	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ <共通料理> ☆チリコンカン
昼食	・ご飯 (150g) クリームシチュー ☆スクランブルエッグ ピーナッツあえ (いんげん) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) チキン南蛮タルタルソース ひじきの煮物 カリフラワーサラダ コンソメスープ (玉葱) ヨーグルト	・ご飯 (150g) 蒸し鮭ホイトソース 付合 (シャトー人參) ・金平ごぼう ブロッコリーサラダ コンソメスープ (えのき) 缶果物 (Mix)	・ご飯 (150g) サンマのかば焼き 付合 煮物 (山松菜) ポテトサラダ 味噌汁 (いぬじ) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 味噌鍋 ・肉豆腐 冬瓜のエビあんかけ 和え物 (ほうれん草) 清汁 (わかめ) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ・さばのみぞれ煮 ☆煮物 (がんも) ・磯和え (菊菜) 味噌汁 (玉葱) ヨーグルト	・ご飯 (150g) タンドリーチキン 小松菜の煮物 ・大根のサラダ ミネストローネ 缶果物 (黄桃缶)
夕食	・ご飯 (100g) 大根と鮭の味噌煮 ☆煮物 (がんも) 和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) ・南部焼き (鮭) ☆煮奴 木の葉のワサビ和え 味噌汁 (いぬじ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鶏団子と野菜の煮物 なすの煮物 お浸し (もやし) 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) 家常豆腐 付合 (サラダ菜) 市松煮 キャベツのゆかり和え 中華スープ (わかめ) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) ・チャンチャン焼き ソテー (チゲン菜) (魚) 白和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 豚肉と白菜のごまだれ キャベツのコンソメ煮 トマトサラダ 清汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 鮭のムニエルタルタルソース カリフラワーのコンソメ煮 木の葉サラダ 味噌汁 (油揚げ) 漬物 (かっぱ)
3時	○鯛焼きカスタード ※オレンジゼリー	栗饅頭 ※プリン	ドーナッツ ※抹茶ババロア	エクレア ※チョコババロア	黒糖饅頭 ※イチゴゼリー	抹茶ワッフル ※マロンババロア	マドレーヌ ※コーヒーゼリー

※ラベンダー・オリーブ

※ジャスミン・パセリ

※バジル

※オリーブ

※サフラン・タイム

ホットケーキ



おしるこ



フレンチトースト

誕生日ケーキ

お好み焼き

※ミント・アロエ

※ミツバ

おしるこ

抹茶どら焼き



1月の献立表



	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24日 (木)	1月25日 (金)	1月26日 (土)	1月27日 (日)	1月28日 (月)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (わかめ) のり佃 <共通料理> ☆炒り豆腐	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> ☆厚揚げの煮物	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (油揚げ) 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 (玉葱) ・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> ☆あんかけ豆腐	<A> 鮭雑炊 味噌汁 (ふ) <共通料理> ☆ウインナーソテー	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たいみそ <共通料理> ☆オムレツ
昼食	・ご飯 (150g) 味噌カツ ひじきの煮物 もやしの和え物 清汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	鶏南蛮そば ・肉味噌豆腐 白菜の和え物 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) ・きのこ麻婆豆腐 ほうれん草とベーコン の中華炒め 甘酢和え (トマト) 中華スープ (玉子) 果物 (イチゴ)	・ご飯 (150g) 鰯和風きのこあんかけ 煮物 (厚揚げ) 和風サラダ (レタス) 味噌汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) ポトフ スパゲティソテー しょうが和え (なす) ヨーグルト	・ご飯 (150g) ・豚の生姜焼き 炒め物 (アスパラ) 冷やっこ 清汁 (ふ) 缶果物 (パイナップル)	大根ご飯 ・さばの塩焼き たらこ煮 (ほうれん草) ゴマ酢和え (キャベツ) 味噌汁 (麩) ・オレンジゼリー
夕食	・ご飯 (150g) ・千草焼き 春雨の炒め物 お浸し (ほうれん草) ・赤だし (ふ) 漬物 (しば漬)	・ご飯 (150g) ・鱈西京焼き ・里芋煮っ転がし お浸し (菊菜) 清汁 (えのき) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 ・さばのネギ味噌焼き 蓮根炒め物 ツナとピーマンの和え物 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) ・鶏肉の山椒焼き 里芋のおかか煮 ・なめたけ和え (チンゲン菜) 清汁 (豆腐) 漬物 (高菜漬)	・ご飯 (150g) ・鰯のねぎソース ひじきの煮物 ・レモン和え (白菜) 中華スープ (いもじ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) エビフライ 煮物 (小松菜) カリフラワーサラダ 味噌汁 (えのき) 漬物 (高菜漬)	・ご飯 (150g) 鶏肉の甘酢あん しらたきのピリ辛炒め 和え物 (チンゲン菜) 味噌汁 (じゃがいも) 漬物 (かっぱ)
3時	マイケーキ ※抹茶ゼリー	お菓子盛り合わせ ※ヨーグルトパバロア	蒸しパンココア ※チョコパバロア	バウムクーヘン ※イチゴパバロア	鯛饅頭 ※ピーチゼリー	パンケーキメープル ※イチゴムース	カスタードケーキ 黒糖ムース

ジャスミン
パセリ
水炊き

ミント
アロエ
水炊き

※パセリ
誕生日ケーキ

※ジャスミン・パセリ
おはぎ

※シナモン
誕生日ケーキ

※セージ
プリンアラモード



1月の献立表



	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (木)
朝食	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (しめじ) のり佃 <共通料理> ☆ハムエッグ	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ <共通料理> 厚揚げの炒め物	<A> ・ご飯 (150g) 味噌汁 たらこふりかけ <共通料理> ☆煮物 (がんも)
昼食	・ご飯 ・牛肉時雨煮 ・白菜と揚げ煮物 ブロccoli-サラダ 清汁 (ふ) 缶果物 (ミックス)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; text-align: center;"> ミツバ バジル 豆乳鍋 </div> ご飯 (150g) 山椒煮 (赤魚) 春雨の炒め物 酢の物 (きゅうり) 味噌汁 (玉葱) 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) ポークピカタ ・なす田楽 じゃこピーマン 味噌汁 (ふ) 缶果物 (みかん缶)
夕食	・ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 煮物 (大根) 胡麻和え (ほうれん草) 味噌汁 (わかめ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) 豚みそ炒め ☆卵の花 ゆかり和え (白菜) かき卵汁 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ・かれいおろし煮 ・煮物 (切り干し大根) 木の葉のお浸し 清汁 (とろろ昆布) 漬物 (かっぱ)
3時	ミニマフィン ※マスカットゼリー	紫芋饅頭 ※抹茶ゼリー	一口カステラ ※パインムース

七草粥

七草粥とは、正月7日無病息災(その年1年が健康で、平和に暮らせること)を祈って食べられるものです。七草粥は春の七草を入れて作ります。正月におせち料理などを食べ、疲れた胃腸を休めるとともに、野菜が不足がちな冬に、ビタミンやミネラルを、効果的に摂れる効果もあるのです。

*ラベンダー・オリーブ

おしるこ