



# 1月の献立表



	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)
朝食	☆ウインナーソテー ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) たらこふりかけ	☆炒り豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆スクランブルエッグ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ・おかかふりかけ	☆煮奴 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (麩) のり佃煮	☆チリコンカン 五目雑炊 味噌汁 (豆腐)	☆だし巻卵 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮	☆あんかけ豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) ビーフふりかけ
昼食	・ご飯 (150g) 白身魚のチーズ焼き レンコンのそぼろ味噌 インゲンのマスタード和え コンソメスープ 黄桃缶	・ご飯 鱈の塩焼き アスパラの炒め物 トマトサラダ かき卵汁 果物 (みかん)	・ご飯 (150g) 牛肉のオイスターソース きんぴら 和え物 (菊菜) 清汁 缶果物 (ミックス)	・ご飯 (150g) 秋刀魚の梅煮 しらたきのピリ辛炒め ・生姜和え 味噌汁 (ふ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) 鶏肉のトマトソースかけ 白菜の煮物 茄子と胡瓜の和え物 コンソメスープ 缶果物 (パイン缶)	・ご飯 (150g) 鮭の南蛮漬け 青梗菜の煮物 ・長芋とオクラの磯和え 味噌汁 (なす) 缶果物 (みかん缶)	キーマカレー ブロッコリーソテー 人参のマスタード和え 缶果物 (黄桃缶)
夕食	・ご飯 ・お好み焼き ・ソテー サラダ (カフラワー) 清汁 (ふ) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 豚肉の辛子醤油炒め ・ふろふき大根 和え物 (チンゲン菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 鮭の幽庵焼き 五目野菜煮 ・わさび酢和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) チキンカツ 冬瓜のくず煮 菊菜のツナ和え 味噌汁 (わかめ) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) 鯖の柚子焼き 南瓜の煮物 いんげんごま和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) 大根と豚肉の煮物 炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) ミートムレツ 付合 ・蒸ししゅうまい ほうれん草カニカマ和え コンソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)
3時	あんドーナツ ※バニラババロア	レモンケーキ ※オレンジゼリー	〇鯛焼きカスタード ※ヨーグルトババロア	お菓子盛り合わせ ※抹茶ババロア	黒糖饅頭 ※イチゴゼリー	抹茶ワッフル ※青りんごゼリー	チョコバウムクーヘン ※チョコババロア

ラベンダー  
オリーブ  
醤油鍋

ミツバ  
バジル  
豆乳鍋

シナモン  
セージ  
豆乳鍋

▲ミント・アロエ  
抹茶スコーン

▲サフラン・タイム  
おしるこ  
▲シナモン  
ベビーカステラ

▲ミント・アロエ  
誕生日ケーキ

▲オリーブ  
誕生日ケーキ  
▲ジャスミン・パセリ  
おしるこ  
▲ミツバ・バジル  
おしるこ





# 1月の献立表



	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26日 (日)	1月27日 (月)	1月28日 (火)
朝食	ハムエッグ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たらこふりかけ	☆煮物 (がんも) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮	☆煮奴 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆卵の花 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) たいみそ	☆厚揚げの炒め物 鮭雑炊 味噌汁 (ふ)	☆スクランブルエッグ ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) 梅びしお	☆あんかけ豆腐 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (ふ) のり佃煮
昼食	・ご飯 (150g) ・八宝菜 もやしの中華炒め 白和え 中華スープ (いめじ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) 蒸し鶏ゆずあんかけ 切り干し大根の煮物 ・おかか和え (ほうりゃん草) 清汁 (えのき) 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 インゲンの和え物 清汁 (ふ) 缶果物 (パイン缶)	・きつねうどん 天ぷら (日身魚) 木の葉のゴマ和え 缶果物 (みかん缶)	・ご飯 (150g) カレイの梅煮 ・蒸ししゅうまい オクラの和え物 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (白桃缶)	・ご飯 (150g) 鶏肉の梅肉焼き ・ふろふき大根 ひじきサラダ 味噌汁 (揚げ) ヨーグルト	・ご飯 (150g) さわらの照焼き じゃがいもそぼろ煮 チンゲン菜のきのこ和え ・赤だし (ふ) 缶果物 (パイン缶)
夕食	・ご飯 (150g) ・白身魚の紅葉焼き 厚揚げの煮物 香味和え (菊菜) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 太刀魚の香味焼き 人参のキピラ コルスローサラダ 味噌汁 (ふ) 漬物 (刻みたくあん)	・ご飯 (150g) ポークビーンズ アスパラの炒め物 カワワ-サラダ コソメスープ (玉葱) 漬物 (かっぱ)	・ご飯 (150g) ・サケのマスタード焼き ・チンゲン菜ソテー ごぼうサラダ 味噌汁 (麩) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) 鶏肉のごまだれ焼き ・ピーマンのソテー 白和え 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) スパニッシュオムレツ ・白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ 味噌汁 (わかめ) 漬物 (高菜漬け)	・ご飯 (150g) 牛肉のおろしポン酢かけ 高野豆腐 菊菜の和え物 味噌汁 (えび団子) 漬物 (刻みたくあん)
3時	栗饅頭 抹茶ゼリー	カスタードケーキ ☆ピーチゼリー	カカオケーキ ※コーヒーゼリー	ドーナッツ ヨーグルトババロア	バウムクーヘン ※イチゴババロア	マイケーキ バニラババロア	紫芋饅頭 ヨーグルトババロア

ジャスミン  
バゼリ  
出前

▲ サフラン・タイム

プリンアラモード

▲ ラベンダー・オリーブ

フルーツタルト

▲ シナモン

誕生日ケーキ

▲ セージ

ミニどら焼き

▲ ミツバ

焼きそば



# 1月の献立表



	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)			
朝食	☆ウインナーソテー ・ご飯 (150g) 味噌汁 (えのき) ビーフふりかけ	☆卵の花 ・ご飯 (150g) 味噌汁 (い) <small>(い)</small> たらこふりかけ	☆卵とじ (はんぺん) ・ご飯 (150g) 味噌汁 (玉ねぎ) たいみそ			
昼食	・ご飯 (150g) ホッケの味噌漬け焼き ・炒め物 (厚揚げ) トマトのサラダ 清汁 (ふ) みかん	・ご飯 (150g) 豚トマト煮 インゲン醤油ソテー ・さっぱり和え <small>(もやレ)</small> 味噌汁 (わかめ) 缶果物 (黄桃缶)	・ご飯 (150g) カレイの照焼き ・きんぴら (じゃが芋) 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 (麩) ヨーグルト			
夕食	・ご飯 <b>ミントアロエ味噌鍋</b> 鶏肉照り焼き 里芋の煮っ転がし お浸し (ほうれん草) 味噌汁 (ふ) 漬物 (紀ノ川)	・ご飯 (150g) 鰯の梅煮 含め煮 (なす) ブロッコリーとカニの <small>辛子マヨ和え</small> 清汁 (豆腐) 漬物 (しば漬け)	・ご飯 (150g) 豚と舞茸の炒め物 あげと小松菜の煮物 和え物 (カワラワ) <small>(カワラワ)</small> 味噌汁 (い) <small>(い)</small> 漬物 (かっぱ)			
3時	蒸しパンココア チョコババロア	ベルギーワッフル 青りんごゼリー	パンケーキメープル プリン			