



# 1月の献立



	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
朝食	☆三種盛り(かずのこ) ご飯 清汁(麩) 梅びしお	☆三種盛り(昆布巻き) ご飯 雑煮(人参) のり佃	☆炊き寄せほたて ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(白菜) のり佃	☆ハムエッグ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆煮奴 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆だし巻卵 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお
昼食	赤飯 <small>鱈の西京焼き・若鳥二色巻き</small> ほうれん草巻き・伊達巻 煮しめ・栗きんとん 雑煮・みかん缶	ご飯 カレーのうに焼き きゅうりの酢の物 清汁(玉子豆腐) 黄桃缶	ご飯 天ぷら盛り合わせ 白菜の辛子和え 雑煮(かぶ) 白桃缶	ちらし寿司 ほうれん草の柚子和え 清汁(麩) りんごゼリー	ご飯 鯖の柚子焼き きゅうりの梅肉和え 味噌汁(麩) パイン缶	ご飯 油淋鶏 チンゲン菜の中華炒め 中華スープ(白菜) ミックス缶	七草粥 鮭の幽庵焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(えのき) 白桃缶
夕食	ご飯 筑前煮 紅白なます 清汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 松風焼 冬瓜のくず煮 味噌汁(えび団子) 刻みたくあん	ご飯 ぶりの照焼き <small>チンゲン菜のしらす和え</small> 味噌汁(わかめ) 紀ノ川漬け	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのドレ和え 味噌汁(わかめ) 柴漬け	ご飯 チャプチェ かぼちやの煮物 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 千草焼き ピーマンの炒め物 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 豚みそ炒め オクラの辛子和え わかめスープ 柴漬け
おやつ	紅白饅頭	栗饅頭	ミルク饅頭	チョコバウムクーヘン	どら焼き	黒糖饅頭	はちみつケーキ
	抹茶ゼリー	いちごムース	プリン	オレンジゼリー	ぶどうゼリー	抹茶ババロア	ヨーグルトババロア

ジャスミン・パセリ  
おしるこ

2F

ラベンダー・オリーブ  
おしるこ

3F



# 1月の献立



	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝食	☆卯の花 ご飯 味噌汁(麩) のり佃 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ジャスミン バゼリ すき焼</span>	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆卯の花 ご飯 味噌汁(麩) おかかふりかけ	☆オムレツ ご飯 味噌汁(麩) のり佃 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ミツバ バジル</span>	☆ウインナーソーテ ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆あんかけ豆腐 きのご雑炊 味噌汁(麩)
昼食	ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">すき焼</span> きのご麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 中華コーンスープ みかん缶	ご飯 チキン南蛮タルタルソース なべしぎ 味噌汁(麩) 黄桃缶	ご飯 すき焼き風 ひじき煮 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">醤油鍋</span> 鯖の味噌煮 人参きんぴら 清汁(麩) ミックス缶	ご飯 豚肉のトマト煮 白菜のコンソメ煮 味噌汁(麩) パイン缶 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ラベンダー オリーブ</span>	ご飯 鮭のムニエルタルタルソースかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根) みかん缶	ご飯 チキンカレー キャベツとハムのトマト煮 ほうれん草のお浸し ヨーグルト(きなこ)
夕食	ご飯 鯖のみぞれ煮 チンゲン菜のわさび和え 清汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 ほっけのカレー風味焼き いんげんのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ) 刻みたくあん	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き さつまいものレモン煮 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鶏団子と野菜の煮物 大豆サラダ 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">豆乳鍋</span> 鱈の煮付け ひじきの煮物 清汁(えのき) 高菜漬け	ご飯 豚肉と白菜のごまだれかけ チンゲン菜と揚げの煮物 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 鯖の幽庵焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(麩) 高菜漬け
おやつ	鯛饅頭	紫芋饅頭	ミニマフィン	バウムクーヘン	カステラ	紅葉饅頭	抹茶饅頭
	マロンババロア	オレンジゼリー	チョコババロア	抹茶ババロア	ぶどうゼリー	プリン	いちごゼリー

4F

シナモン・セージ  
プリンアラモード

サフラン・タイム  
おしるこ

ミント・アロエ  
生どら焼き



# 1月の献立



	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	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(えのき) たいみそ	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) かつおふりかけ	☆大豆トマト煮 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆あんかけ豆腐 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆炒り豆腐 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆だし巻き玉子 しらす雑炊 味噌汁(麩)
昼食	ご飯 牛肉の甘辛炒め もずく豆腐 わかめスープ 白桃缶 <small>ミント アロエ</small>	ご飯 鮭の南蛮漬け チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(しめじ) 黄桃缶 <small>サフラン タイム</small>	ご飯 かぶ入りポトフ グラタンコロッケ 白桃缶 	貝柱の炊き込みご飯 鱈の西京焼き 切干大根の煮物 清汁(麩) ミックス缶	坦々うどん カニしゅうまい 白菜の辛子和え パイン缶 	ご飯 鯖の山椒煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁(麩) みかん缶	ご飯 青椒肉絲 豆腐の中華煮 わかめスープ 黄桃缶
夕食	ご飯 <small>すき焼</small> 赤魚のおろし煮 小松菜の煮物 味噌汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 <small>水炊き</small> 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 白身魚の野菜ソースかけ 大豆サラダ 味噌汁(えび団子) 紀ノ川漬け	ご飯 牛肉のおろしポン酢かけ おぐらの梅おかか和え 清汁(麩) かつぱ漬け	ご飯 太刀魚の香味焼き ブロッコリーのおかか炒め 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鶏肉の治部煮 なすの揚げびたし 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鮭の西京焼き 大根と油揚げの煮物 味噌汁(麩) かつぱ漬け
おやつ	いちごミニマフィン 抹茶ババロア	バナナカステラ コーヒーゼリー	レモンケーキ ヨーグルトババロア	カスタードケーキ パインムース	パンケーキメイプル ピーチムース	お菓子盛り合わせ 抹茶ゼリー	ミニ野菜カステラ いちごババロア

 ラベンダー・オリーブ  
フレンチトースト

 シナモン  
誕生日ケーキ

 パセリ  
誕生日ケーキ

 ジャスミン  
誕生日ケーキ


 ミツバ・バジル  
おしるこ 



# 1月の献立



	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	☆厚揚げの炒め物 ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆ウインナーソテー ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) のり佃	☆チリコンカーン ご飯 味噌汁(麩) 梅びしお	☆オムレツ ご飯 味噌汁(麩) たらこふりかけ	☆卵の花 ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆オムレツ ほたて雑炊 味噌汁(麩)
昼食	鮭の三色丼 なすの揚げびたし 清汁(えのき) ミックス缶	ご飯 白身魚のチーズ焼き 洋風煮豆 味噌汁(麩) 白桃缶	ご飯 鱈の中華あんかけ かぼちゃ煮 味噌汁(麩) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ピーマンの甘辛炒め煮 味噌汁(麩) 黄桃缶	ご飯 鮭のマスタード焼き きゅうりの洋風ナムル ミネストローネ ヨーグルト(きなこ)	ご飯 トマト煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー コンソメスープ(玉ねぎ) ミックス缶 	ご飯 鯖のみりん醤油焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(麩) パイン缶
夕食	ご飯 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ミント アロエ とん平</span> 蒸し鶏柚子あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(麩) 高菜漬け	ご飯 家常豆腐 トマトの甘酢和え 清汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 回鍋肉 大根サラダ 味噌汁(麩) 柴漬け	ご飯 鱈の煮付け キャベツの生姜和え 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き ひじきサラダ 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 カレーのおろし煮 冷奴 味噌汁(麩) 刻みたくあん	ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 清汁(麩) 高菜漬け
おやつ	ベルギーワッフル	初雁	バナナケーキ	鯛焼きカスタード	田舎饅頭	ショコラフィナンシェ	ミニカスタードワッフル
	マロンババロア	青りんごゼリー	いちごムース	抹茶ゼリー	チョコババロア	いちごババロア	抹茶ババロア

 シナモン・セージ  
おしるこ

 ジャスミン・パセリ  
りんごパイ

 ミツバ・バジル  
ホットケーキ 

 サフラン・タイム  
ねぎ焼き

 セージ  
誕生日ケーキ





# 1月の献立



	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)				
朝食	☆がんもの煮物 ご飯 味噌汁(麩) たいみそ	☆スクランブルエッグ ご飯 味噌汁(麩) たまごふりかけ	☆卵の花 ご飯 味噌汁(はんぺん) のり佃				
昼食	豚汁うどん ちくわの磯部揚げ きゅうりの和え物 黄桃缶	ご飯 タンドリーチキン 白菜のコンソメ煮 ミネストローネ プリン	ご飯 焼肉風 ひじきの煮物 味噌汁(麩) ミックス缶				
夕食	ご飯 鱈の梅煮 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(麩) 紀ノ川漬け	ご飯 赤魚の山椒煮 ブロッコリーのそぼろ炒め 味噌汁(しめじ) 刻みたくあん	ご飯 太刀魚の蒲焼き 野菜大豆煮 清汁(えのき) 紀ノ川漬け				
おやつ	抹茶ワッフル	チョコミニマフィン	黒糖ケーキ				
	オレンジゼリー	バニラババロア	青りんごゼリー				

オリーブ

誕生日ケーキ