

# 令和3年



## 1月の献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2(賞味会)
					米飯150g けの汁 天ぷら盛り合わせ もずく酢
					おしるこ
4	5	6	7	8	9
牛丼 <small>吸い物(はんぺん・しろ)</small> ツナと白菜のマヨ和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉子・ねぎ) サバの生姜揚げ 大豆五目煮	米飯150g 味噌汁(青梗菜・油揚げ) 豚とキャベツの旨塩煮 かぶのナムル わかめの酢の物	七草がゆ 清汁(わかめ・えのき) 鶏酒蒸し 漬け物	米飯150g お吸い物 サンマ香草焼き 玉子の酢味噌和え	あったかそうめん チキンソーテーマヨソース 漬け物
パイとチョコ	バナナケーキ	果物	ブルーベリーヨーグルト	プリン	蒸しケーキ(コーヒー)
11	12	13	14	15(小正月)	16
米飯150g コーンスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 切干大根の炒め煮	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい 漬け物	カレーライス コンソメスープ ちくわサラダ 福神漬 わかめの酢の物	米飯150g タラちり鍋風煮 なすの味噌田楽 漬け物 おからのサラダ	赤飯 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 鶏肉の照り焼き 角切り長芋のだし酢和え 白菜お浸し	おにぎり 具たくさん豚汁 なめこおくら 漬け物 きんぴられんこん
フルーツゼリー	桃ヨーグルト	ロールケーキ	一口まんじゅう	たこ焼き	ミニドーナツ
18	19(和風SP)	20	21	22	23
肉うどん <small>イカとおろしの酢味噌和え</small> 漬け物	炊き込みご飯 清汁(板麩・しろ) カレーの煮付け 茶碗蒸し	米飯150g 肉団子と青菜の春雨鍋 さつまいもサラダ 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) フライ盛り合わせ おくらとびっこ添え	だし茶づけ(梅・昆布) 海鮮チヂミ 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) イワシの南蛮漬 白和え
果物	一口まんじゅう	ロールケーキ	ミニマドレーヌ	かぼちゃのおやき	パインヨーグルト
25	26	27	28(ご当地SP)	29	30
米飯150g お吸い物 <small>サケときのこのバター・ホイル焼き</small> きんぴらごぼう	米飯150g 清汁(じゃがいも・しろ) ミルフィーユとんかつ 青菜と麩のだし浸し	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 赤魚といんげんの煮浸し ところてん	盛岡じゃじゃ麺風 まめぶ汁 漬け物	米飯150g タラのじゃっば汁 春巻き 漬け物	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 豚の長芋巻き焼き 切干大根の炒め物
カステラ	りんごパイ	みかんヨーグルト	たこ焼き	果物	一口まんじゅう