

平成31年



1月の献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 (中華SP)
		わかめごはん 吸い物(豆腐・ねぎ) 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し	赤飯 かき玉汁 筑前煮 さつまいもの茶巾	かき揚げそうめん かぼちやの煮付 大根漬け	チャーハン きくらげの中華スープ ギョーザ 漬け物(ザーサイ)
		おしるこ	みかんヨーグルト	ホットケーキ	果物
7 (七草がゆSP)	8	9	10	11	12
七草がゆ 清汁(あおさ・しろ) 蓮根つくね かぶの昆布和え	米飯150g 味噌汁(たけのこ・ねぎ) イワシのみぞれあんかけ きのこのポン酢和え	米飯150g 味噌汁(豆苗・板麩) カニ玉 もやし炒め	カレーライス わかめスープ 大根サラダ 漬け物(福神漬)	米飯150g 清汁(もやし・ねぎ) 白身魚フライきのこあん 切干大根の炒め煮	ピリ辛挽肉うどん さつまいも甘煮 キャベツ浅漬け
カステラ	ほうじ茶プリン	パインヨーグルト	たこ焼き	果物	フルーツ缶
14	15	16	17 (麺SP)	18	19
米飯150g 味噌汁(わかめ・豆腐) ホッケ塩焼き ひじき炒め煮	天茶づけ(梅・昆布) 豚しゃぶサラダ しらたきのきんぴら	米飯150g 味噌汁(わかめ・板麩) 肉団子と焼豆腐の煮物 カニカマサラダ	煮干しラーメン 春巻き もやしナムル	米飯150g 具だくさん豚汁 ニラチヂミ 漬け物(べったら漬)	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ポークソテー 茶碗蒸し
いちごヨーグルト	手づくり蒸しパン	一口まんじゅう	焼きりんご	プリン	ロールケーキ
21	22 (寿しSP)	23	24	25	26
カニカマスープ さつまいもサラダ [A]きのこのスパゲッティ [B]豚とじ丼	助六寿司 花麩の吸い物 揚げ出し豆腐 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 鶏肉の辛みそ炒め もやしの磯部和え	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) サンマ生姜煮 長芋のポン酢がけ	炊き込みごはん 味噌汁(あおさ・ねぎ) 高野豆腐の肉あんかけ 大豆五目煮	米飯150g もやしスープ 和風ハンバーグ マカロニサラダ
ミニドーナツ	ブルーベリーヨーグルト	フルーツ缶	チョコとクッキー	かぼちゃもち	ようかん
28	29	30	31		
米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) アジフライ かぼちやの煮付	鶏ねぎそば 茶碗蒸し 白菜の浅漬け	キーマカレー わかめスープ 大根サラダ 漬け物(福神漬)	米飯150g 清汁(卵麩・しろ) 肉団子と白菜の鍋風 おくらとめかぶの酢の物		
フルーツゼリー	ロールケーキ	果物	一口まんじゅう		