

【令和3年1月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						米飯150g お吸い物 煮しめ 紅白なます 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとりみあん煮 温泉玉子 漬け物
昼食						細巻き2種 お雑煮 おせち盛り合わせ (伊達巻、紅白かまぼこ、黒豆)	米飯150g けの汁 天ぷら盛り合わせ もずく酢
夕食						米飯150g 味噌汁(なめこ・しろ) サケの塩焼き 子和え	米飯150g 味噌汁(里芋・かいわれ) 鶏の山椒味噌焼き かぼちゃ煮
3時						口取り	おしるこ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) 納豆 キャベツ炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 大根と昆布の炒め煮 イワシ生姜煮 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) いんげんと豚肉の味噌炒め めかぶおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 野菜の玉子とじ 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) じゃがいものソテー 煮なます のり佃煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆 漬け物
昼食	たまごサンド クリームシチュー もやしサラダ 野菜ジュース	牛丼 吸い物(はんぺん・しろ) 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	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 チキンソテーマヨソース 漬け物
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉香味ソースがけ いもきんとん	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 赤魚のきのこあんかけ 長芋なめたけ和え	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) 鶏肉の黒コショウ焼き りんごサラダ	米飯150g 清汁(しめじ・しろ) もやしと挽肉の重ね蒸し 青菜のごま和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉のオイスター煮込み もずく酢	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏肉のポン酢炒め 切り昆布の中華サラダ	米飯150g 味噌汁(卵麩・油揚げ) 豚角煮 おくらのおかか和え
3時	おせんべい 牛乳	パイとチョコ 牛乳	バナナケーキ ココア	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) 牛乳
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯150g 味噌汁(花麩・油揚げ) 冬瓜の中華煮 めかぶ 漬け物	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 鶏肉と焼豆腐のとりみ炒め 味噌とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) 白菜とウインナーのソテー 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・卵麩) もやしと鯖缶のカレー炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 炒り豆腐 ささ身のわさび和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め サンマ蒲焼き 漬け物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 野菜たっぷり玉子炒め 煮豆 梅干し
昼食	ジャムサンド 肉団子と野菜のトマトスープ 青菜とハムサラダ 牛乳	米飯150g コンソープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ	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	米飯150g タラちり鍋風煮 なすの味噌田楽 漬け物	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	おにぎり 具だくさん豚汁 なめこおくら 漬け物
夕食	米飯150g 清汁(えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌炒め いんげんピーナツ和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 甘酢あんかニ玉 切干大根の炒め煮	米飯150g 清汁(あおさ・かいわれ) サケフライ ひじきと豆のごま和え	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) チキンのにんにく味噌焼き わかめの酢の物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 焼メンチカツ おからのサラダ	米飯150g わかめスープ 豚肉と春雨のごま油炒め 白菜お浸し	米飯150g 清汁(あおさ・しろ) ホッケの塩焼き きんぴられんこん
3時	えびせん リンゴジュース	フルーツゼリー	桃ヨーグルト	蒸しケーキ(バナナ) 牛乳	一口まんじゅう	たこ焼き 牛乳	ミニドーナツ ココア
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	米飯150g 味噌汁(大根・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 温泉玉子 漬け物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 長芋とろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・しめじ) 高野豆腐のひき肉あん 納豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(昆布・油揚げ) もやしとささ身の炒め物 めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(いんげん・油揚げ) たけのこの塩炒め たらこ 漬け物
昼食	ロールパン マカロニグラタン かぶのトマト煮 麦芽豆乳飲料	肉うどん イカとおろしの酢味噌和え 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
夕食	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し	米飯150g 清汁(昆布・しいたけ) 洋風松風焼き ブロッコリー中華炒め	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) 鶏の唐揚げ もやしの磯辺和え	米飯150g 味噌汁(おくら・ねぎ) サンマ塩焼き きのこのマヨ炒め	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 鶏のごま味噌焼き 白菜サラダ	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) 豚肉と根菜のカレー煮 玉子サラダ	米飯150g コンソメスープ チキントマト煮 ポテトわさびマヨソース
3時	星せんべい 牛乳	果物	一口まんじゅう 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ミニマドレーヌ ココア	かぼちゃのおやき	パインヨーグルト
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとカニカマの和え物 のり佃煮	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) 大根とひき肉の煮物 温奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) キャベツとかまぼこの炒め煮 なめたけ納豆 漬け物	米飯150g 清汁(板麩・しろ) たまごみそ おくらもずく 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め もやしと味よし和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ きのこころろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(青梗菜・油揚げ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 白菜の和え物 すじこ
昼食	フレンチトースト 長芋入りクラムチャウダー キャベツサラダ 野菜ジュース	米飯150g お吸い物 サケときのこのバターホイル焼き 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 タラのじゃっぱ汁 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
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) にんにく醤油チキン かぼちゃ煮	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) ホッケの照り焼き うの花	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 鶏の塩バター焼き 春雨サラダ	米飯150g 味噌汁(芋・とろろ昆布) 豚肉ときくらげ中華炒め かぶの昆布和え	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) 鶏肉の薬味蒸し マカロニトマト炒め	米飯150g 清汁(花麩・しろ) 白身フライタルタルソース レタスサラダ
3時	おせんべい 牛乳	カステラ ココア	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 牛乳
	31						
朝食	米飯150g 清汁(板麩・ねぎ) なすの味噌炒め 煮豆 漬け物						
昼食	ジャムサンド ピリ辛味噌スープ春雨 大根サラダ 麦芽豆乳飲料						
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉ともやしの重ね蒸し ひじき炒め煮						
3時	蒸しケーキ(いちご) 牛乳						