

【平成31年1月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			胡麻ごはん 吸い物(花麩・わかめ) 煮しめ 子とえ 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 味噌汁(はんぺん・小松菜) 高野豆腐のカニカマあん たらこ 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(卵麩・しろ) キャベツの炒め煮 めかぶ 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 白菜とかまぼこの炒め煮 おくらのサラダ 漬け物(野沢菜)	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) じゃが芋とベーコンの炒め煮 煮豆 漬け物(べつたら漬)
昼食			米飯100g お雑煮 おせち盛り合わせ 漬物(たくあん)	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 かぼちゃの煮付 大根漬	チャーハン きくらげの中華スープ ギョーザ 漬物(ザーサイ)
夕食			米飯150g 味噌汁(まいたけ・しろ) 鶏の照焼き 紅白なます	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 赤魚塩麹焼 きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(あおさ・油揚げ) 白菜と挽肉の重ね蒸し 春雨の和え物	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・油揚げ) 鶏肉の生姜焼 たけのこのおおか炒め	米飯150g 味噌汁(なめこ・かいわれ) 豚肉の野菜巻焼 豆苗のごま和え
3時			口取り	おしるこ	みかんヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	果物
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	米飯150g 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 冬瓜の中華煮 温奴 漬け物(しば漬)	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) キャベツチャンブルー 長いもとろろ 漬け物(大根)	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・かいわれ) ひき肉となすのソテー たらこ 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 納豆 大根とハムのソテー のり佃煮	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) 白菜とウインナーの炒め煮 ちくわの辛子和え 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ニラ玉 ささ身ポン酢和え 漬け物(たくあん)	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) 野菜たっぷり炒り豆腐 煮豆 梅干し
昼食	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 玉子とハムのサラダ 牛乳	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
夕食	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 鶏肉のごま照焼 菜の花の辛子和え	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・板麩) すきやき風煮 マカロニサラダ	米飯150g たまごスープ チキンのパン粉焼 かぼちゃサラダ	米飯150g 清汁(はんぺん・しろ) 八宝菜 キャベツおおか和え	米飯150g 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 鶏のしょうが煮 オクラとえのきの和え物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉とキャベツ炒め 里芋の煮ころがし	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 肉巻ごぼうの醤油あんかけ 青菜のなめ茸和え
3時	えびせん リンゴジュース	カステラ ココア	ほうじ茶プリン	パインヨーグルト	たこやき 牛乳	果物	フルーツ缶
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	米飯150g 味噌汁(里芋・ねぎ) 納豆 白菜炒め 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 味噌汁(かぶ・油揚げ) 鶏とたけのこの塩炒め なめこおくら 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) がんもと野菜の炒め煮 温泉玉子 漬け物(野沢菜)	米飯150g 清汁(あおさ・ねぎ) たまごみそ ふき土佐煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(いんげん・油揚げ) キャベツと鶏肉炒め たらこ 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(板麩・絹さや) 納豆 青菜と玉子炒め 漬け物(たくあん)	米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 大判揚げと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物(大根)
昼食	ロールパン マカロニグラタン 大根のコンソメ煮 野菜ジュース	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(べつたら漬)	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ポークソテー 茶碗蒸し
夕食	米飯150g 吸い物(えのき・油揚げ) 豚肉の生姜ソテー なすの煮浸し	米飯150g 海苔のスープ 照焼ハンバーグ ポテトサラダ	米飯150g 味噌汁(大根・ねぎ) 鶏肉ときのこのオイスター炒め 白菜の昆布和え	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・かいわれ) 蒸し鶏の香味ソースがけ 野菜のバター炒め	米飯150g 清汁(たけのこ・ねぎ) 松風焼き ごぼうの味噌炒め	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏肉といんげんの甘辛炒め ブロッコリーのごまサラダ	米飯150g わかめスープ マーボー豆腐 もずく酢
3時	星せんべい 牛乳	いちごヨーグルト	手作り蒸しパン 牛乳	一口まんじゅう	焼きりんご	プリン	ロールケーキ 牛乳
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 豆がんと里芋の含め煮 キャベツとちくわの和え物 漬け物(野沢菜)	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆腐のくず煮 もやしと味よし和え 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 清汁(あおさ・絹さや) たまごみそ なめたけおくら 漬け物(しば漬)	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 納豆 キャベツとかまぼこの炒め煮 漬け物(きゅうり)	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 揚げなすのそぼろ煮 煮豆 漬け物(白菜)	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 漬け物(大根)	米飯150g 味噌汁(白菜・油揚げ) 冬瓜と鶏肉の炒め煮 きのこことろろ 漬け物(しば漬)
昼食	食パン ベーコンと野菜のポトフ 大根ツナサラダ 牛乳	[共通料理] カニカマスープ さつまいもサラダ [A] きのこの和風スパゲッティ [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
夕食	米飯150g 味噌汁(花麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜のごま和え	米飯150g 吸い物(はんぺん・小松菜) 鶏肉となすの煮浸し キャベツのピーナツ和え	米飯150g 味噌汁(豆苗・しいたけ) 豚肉のにんにく炒め 野菜のずんだ和え	米飯150g 玉子スープ 肉団子のクリーム煮 ごぼうサラダ	米飯150g 清汁(板麩・しめじ) 豚肉と筍の中華炒め ミニしゅうまい	米飯150g わかめスープ チキンのマヨネーズ焼き 青菜の辛子和え	米飯150g 吸い物(焼豆腐・豆苗) 豚肉の塩麹焼 人参の子和え
3時	ミルクせんべい 麦芽豆乳飲料	ミニドーナツ ココア	ブルーベリーヨーグルト	フルーツ缶	チョコとクッキー	カボチャもち 牛乳	ようかん
	27	28	29	30	31		
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・しろ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物(たくあん)	米飯150g 吸い物(卵麩・ねぎ) 納豆 キャベツの味噌バター炒め 漬け物(べつたら漬)	米飯150g 清汁(絹さや・油揚げ) なすのしそ味噌炒め 大根の甘酢和え 漬け物(しば漬)	米飯150g 味噌汁(白菜・えのき) 厚揚げと野菜の炒め煮 味噌海苔 漬け物(野沢菜)	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 大根と昆布の炒め煮 魚缶 梅干し		
昼食	たまごサンド 野菜と春雨の中華風スープ ハムサラダ 牛乳	米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) アジフライ かぼちゃの煮付	鶏ねぎそば 茶碗蒸し 白菜の浅漬	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		
夕食	米飯150g 味噌汁(板麩・えのき) 鶏の香味ソース炒め さつまいものくるみ和え	米飯150g きのこスープ スペイン風オムレツ チーズサラダ	米飯150g 味噌汁(豆腐・かいわれ) 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ	米飯150g 味噌汁(もやし・ねぎ) 酢鶏 ところてん	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・油揚げ) 豚肉塩ねぎ炒め ピリ辛もやし		
3時	おせんべい 野菜ジュース	フルーツゼリー	ロールケーキ 牛乳	果物	一口まんじゅう		