

# 1月献立表

		日		月		火		水		木		金		土						
								1 (お正月)		2 (お正月)		3		4						
朝食	昼食	夕食																		
																	ご飯 京合わせの煮物 キャベツのドレ和え たいみそ みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 いんげんのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 ほうれん草の生姜和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ブロッコリーのわさび和え ふりかけ (かつお) みそ汁
																	赤飯 鮭の西京焼き 伊達巻 黒豆 紅白かまぼこ お雑煮 ご飯 すき焼き風煮 紅白なます おかず生姜 みそ汁	ご飯 ちらし寿司 豚の角煮 豆きんとん フルーツ	ご飯 厚揚げのテンジクちゃん炒め なすの塩ダレ和え 浅漬け フルーツ	ご飯 鶏肉の南部焼き ごぼうサラダ 昆布佃煮 みそ汁
5	6	7 (七草)	8	9	10	11	朝食	ご飯 五目卵焼き 山菜の煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 ロールパン&ぶどうパン スクランブルエッグ ハムとキャベツの和え物 マーマレードジャム コーンスープ	ご飯 タレ付き肉団子 春菊のゆず醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーの磯和え ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 えびシューマイ いんげんのおろし醤油和え 金山寺みそ みそ汁						
昼食	ご飯 ツナカレー 舞茸と春菊のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 煮込みハンバーグ れんこんのバター醤油炒め キャベツのおかか和え フルーツ	ご飯 七草粥 さわらのゆず風味煮 じゃが芋のり塩和え もやしの中華和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 きゅうりの葱ソース和え フルーツ	ご飯 アジフライ うじきの煮物 さつま芋の甘煮 塩昆布和え フルーツ	ご飯 豚肉の中華煮 さつま芋の甘煮 塩昆布和え フルーツ	ご飯 親子煮 なすの甘辛炒め もやしの梅和え フルーツ													
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ さつま芋のサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 ヒラスの塩麩焼き 切干大根のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 干草焼き卵 かたろのしらす和え しば漬け みそ汁	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 大根の青しそ風味和え しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 里芋のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き 野菜カレーマリネ たかな漬け すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 キャベツの酢味噌和え 刻みたくあん すまし汁													
12	13	14	15 (小正月)	16	17	18	朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 桜大根 みそ汁	ご飯 オムレツ ほうれん草の信田煮 ゆずみそ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜のポン酢和え たいみそ みそ汁	ご飯 二筋甘露煮 いんげんの煮物 ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 がんもの煮物 きゅうりとベーコンのサラダ 梅びしお みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーの味噌醤油和え のり佃煮 みそ汁						
昼食	ご飯 ポークカレー かたろのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 切干大根煮 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 酢豚 春菊とツナの卵焼き ブロッコリーのかにあんかけ ごぼうの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 小豆粥 春菊とツナの卵焼き なすのそぼろ炒め もやしのお浸し フルーツ	ご飯 豚肉の柿塩炒め 里芋の田楽 かたろの甘酢和え フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 豚肉と芋がらの煮物 ほうれん草のナムル フルーツ	ご飯 みそ野菜ラーメン 南瓜の甘煮 フルーツ													
夕食	ご飯 さばのゆず塩麩焼き 人参のごまマヨネーズ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋の白和え なめたけ みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼き コーンスープ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 豚丼風煮 大根サラダ しば漬け みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き キャベツと種々のガーリック和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきと大豆のサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 白菜のわさび和え おかず生姜 みそ汁													
19	20	21	22	23	24	25	朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 春菊と種々の和え物 ゆずみそ みそ汁	ご飯 目玉焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 食パン&ぶどうパン ミートボール ブロッコリーのドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 厚焼き玉子 春菊のさつと煮 たいみそ みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 きゅうりの棒々鶏和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー ほうれん草の辛子和え ふりかけ (かつお) みそ汁						
昼食	ご飯 キーマカレー チーズといんげんのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 かたろの梅おかか和え 浅漬け フルーツ	ご飯 かに玉 豚肉入り金平ごぼう ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ 白菜の煮浸し たまご豆腐 フルーツ	ご飯 カレイのゆず風味煮 春雨のチヂミ炒め にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め なすのポン酢漬け かたろのゆず醤油和え フルーツ	ご飯 えびカツ 大根のソテー煮 白菜のゆかり和え フルーツ													
夕食	ご飯 ヒラスのしそ味噌焼き さつま芋のマスタードマヨネーズ 桜大根 みそ汁	ご飯 豆腐寄せマトリョーシ 切干大根の塩昆布サラダ しば漬け すまし汁	ご飯 さわらの味噌煮 舞茸のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 いんげんの錦糸和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 おろしソースハンバーグ きのこのマリネ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 赤魚の梅塩麩焼き ポテトのカルマヨネーズ しそ桜 みそ汁	ご飯 チキンステーキソース もやしのサラダ のり佃煮 みそ汁													
26	27	28	29	30	31	朝食	ご飯 厚揚げと昆布の煮物 いんげんの和風和え しば漬け みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 もろきゅう 梅びしお みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉詰めいなりのあんかけ ほうれん草の磯和え たいみそ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの中華和え ふりかけ (野菜) みそ汁									
昼食	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 めばるのもろみ味噌焼き さつま芋のジャーマンポト風 キムチ和え フルーツ	ご飯 春巻 大豆と芋がらの煮物 かたろのサラダ フルーツ	ご飯 焼きうどん 湯豆腐 もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 厚揚げの炒め炒め なすのねぎ味噌かけ ブロッコリーの生姜和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツ いんげんのベーコン炒め 浅漬け フルーツ														
夕食	ご飯 ほっけの生姜みりん焼き れんこんと豆のサラダ なめたけ みそ汁	ご飯 鶏肉と大根の煮物 春菊のしらす和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 白菜の味噌醤油和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 人参のわさびマヨネーズ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 ヒラスのしそ塩麩焼き 里芋のサラダ 刻みたくあん みそ汁														