○○ 2022年 1月 献立表 ○○　　[常　食]

						1（土）	2（日）
朝食						雑煮（しょうゆ味） 寿たまご、かまぼこ 金平ごぼう	雑煮（みそ味） 寿たまご、かまぼこ 金平ごぼう
昼食						お赤飯 みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） おせち① . ..	お赤飯 すまし汁 おせち② . ..
夕食						生寿司	お弁当
	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）	9（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） 油麸の卵とじ 小松菜とベーコン炒め 牛乳１５０	ﾊﾟﾝ（ﾚｰｽﾞﾝ、ピーナッツ） パンプキンポタージュ コーン入りスクランブル もも缶	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、ねぎ） 巣ごもり卵 にんじんとツナ和え 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（白菜、お麸） ｳｲﾝﾅｰと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳１５０	七草粥 厚焼き玉子 しば漬け バナナ ヨーグルト	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳１５０	食パン（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ） ミルクココア 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶
昼食	五目寿司 石狩汁 春雨サラダ りんご	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） つくね焼き 小松菜と豚肉の煮浸し 浅漬け	塩ラーメン シュウマイ ヨーグルト	ご飯（麦入り） かきたま汁 鮭の胡麻味噌焼き スパゲティサラダ みかん	ご飯（麦入り） じゃがいもと青菜のスープ 豚肉のみそ焼き ゴマドレサラダ マンゴープリン	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げ煮物 白菜漬け	チャーハン 豆腐スープ ササミと野菜の酢の物 クレープチョコ
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） 鶏のじぶ煮 卵とじゃが芋のサラダ 野沢菜漬け	ご飯（麦入り） わかめスープ ホイコーロー じゃがいもの煮物 パイン缶	ご飯（麦入り） 卵と桜エビのスープ 変わりマーボー豆腐 青梗菜の中華和え べったら漬け	ご飯（麦入り） コンソメスープ ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂのｸﾘｰﾑ煮 ほうれん草のごまあえ しば漬け	ご飯（麦入り） かぶのスープ さばのみぞれ煮 青菜ともやしのマヨ和え こぶの佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ワカメ） 魚のパン粉焼き 大根と根菜の煮物 即席漬け	ご飯（麦入り） コンソメスープ 鶏オニオントマト煮 小松菜のおかかマヨ和え もも缶
	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）	16（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、お麸） 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 牛乳１５０	クリームパン ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ゆで野菜 キウイフルーツ	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） にらともやしの卵とじ なめたけおろし 牛乳１５０	ﾗﾝﾁﾊﾟｯｸ　ツナ コーンポタージュ ジャーマンポテト バナナ	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ネギ） チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳１５０	フレンチトースト ミルクティー 三色野菜の炒り卵 もも缶
昼食	他人丼 みそ汁（キャベツ、人参） 白菜サラダ フルーチェオレンジ	ご飯（麦入り） 卵コーンスープ 鮭のﾑﾆｴﾙ　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽかけ キャベツのサラダ こぶの佃煮	ちゃんぽん 餃子 ヨーグルト	チキンカレー 生野菜サラダ ジョア	牛肉ときのこの混ぜご飯 みそ汁（かぼちゃ、えのき） ハムかつ みかん	皿うどん 白菜スープ みるくぷりん	親子丼 じゃがいもと青菜のスープ ゴマドレサラダ りんご
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、油揚げ） 白身魚の卵とじ さつま芋サラダ かぶ漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ネギ） 鶏もも肉と大根の煮物 きゅうりとｼﾗｽの酢の物 りんご	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、ネギ） 肉豆腐 ﾎｳﾚﾝ草のおかかマヨ和え のり佃煮	ご飯（麦入り） 青菜のスープ サワラの西京漬け 大根と根菜の煮物 パイン缶	ご飯（麦入り） じゃがいものスープ カレイの煮つけ 人参のごま和え 野沢菜漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、ワカメ） かじきのガーリック焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁（白菜、お麸） 鯵のつけ焼き ひじきの煮物 浅漬け
	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）	23（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、お麸） 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳１５０	ﾊﾟﾝ（ﾚｰｽﾞﾝ、ｸﾘｰﾑ） パンプキンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、ワカメ） はんぺんの卵とじ とろろ芋 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、にら） ｳｲﾝﾅｰと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳１５０	ランチパック ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳１５０	食パン（いちごジャム） ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶
昼食	ご飯（麦入り） えびの中華スープ じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（白菜、油揚げ） 鮭の漬け焼き いり豆腐 野沢菜漬け	煮込みうどん ポテトサラダ ヨーグルト	◎エビフライ ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） えびフライ 豆腐のせサラダ ◎ステーキ ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、油揚げ） ビーフステーキ 豆腐のせサラダ	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ネギ） サワラの西京漬け ひじきの白和え みかん	ご飯（麦入り） もやしスープ 豚肉の香草焼き 白菜と豆腐の煮びたし りんご	焼き豚炒飯 中華風スープ カニカマサラダ プリン
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、人参） 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとｶﾆの酢の物 さくら漬け	ご飯（麦入り） キャベツのスープ ポークチャップ マカロニサラダ もも缶	ご飯（麦入り） 青菜のスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 土佐酢和え みかん缶	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） 鶏のじぶ煮 レタスとワカメの酢の物 しば漬け	ご飯（麦入り） 卵とじスープ 豚肉のキムチ炒め ほうれん草ナムル べったら漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） かじきのピリ辛焼き 大根と竹輪の煮物 のり佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） タラのきのこソースかけ 切干し大根の煮物 即席漬け
	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）	29（土）	30（日）
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（白菜、お麸） シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳１５０	ﾊﾟﾝ（黒糖ﾛｰﾙ、ﾁｮｺｽﾃｨｯｸ） コーンポタージュ ジャーマンポテト もも缶	ご飯（麦入り） みそ汁（玉ねぎ、ワカメ） 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え 牛乳１５０	ご飯（麦入り） みそ汁（もやし、人参） 豆腐の卵とじ なめたけおろし 牛乳１５０	ジャムパン ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ゆで野菜 キウイフルーツ	ご飯（麦入り） みそ汁（豆腐、ネギ） チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳１５０	食パン（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ） ミルクティー 三色野菜の炒り卵 もも缶
昼食	カレーライス シーザーサラダ 杏仁豆腐	ご飯（麦入り） 青菜のかきたま汁 さわらの粕漬け焼き ポテトサラダ みかん	鶏南蛮そば れんこんの梅肉和え スイートポテト	ほうれん草ときのこのｸﾘｰﾑパスﾀ ﾎﾟﾃﾄとｷｬﾍﾞﾂのサラダ コーヒーゼリー	ご飯（麦入り） みそ汁（じゃがいも、ねぎ） 赤魚のおろしあんかけ 高野豆腐の煮付け 野沢菜漬け	ポークハヤシ 生野菜サラダ ヨーグルト	焼きそば 中華風スープ 蒸しケーキいちご
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（大根、ネギ） 鶏もも肉の照り焼き 焼き豆腐の煮物 たくあん漬け	ご飯（麦入り） みそ汁（かぼちゃ、えのき） 牛肉と大根の煮物 小松菜のおかかマヨ和え こぶの佃煮	ご飯（麦入り） みそ汁（ナス、しめじ） 豚肉の香草焼き ほうれん草のごまあえ しば漬け	ご飯（麦入り） かきたま汁 さばの味噌煮 白菜のお浸し のり佃煮	ご飯（麦入り） 豆腐のおすまし 肉じゃが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え りんご	ご飯（麦入り） えびの中華スープ じゃが豚チンジャオロースー 春雨サラダ パイン缶	ご飯（麦入り） みそ汁（白菜、お麸） 鯵のつけ焼き ひじきの煮物 浅漬け
	31（月）						
朝食	ご飯（麦入り） みそ汁（キャベツ、ワカメ） 卵ともやしの炒め物 なすと車麸の煮物 牛乳１５０						
昼食	牛丼 すまし汁（豆腐とみつば） 青菜ともやしのマヨ和え フルーチェピーチ						
夕食	ご飯（麦入り） みそ汁（ﾎｳﾚﾝ草、お麸） カジキのチーズ焼き ブロッコリーとカニカマのスー もも缶						