

〇〇 2023年 1月 献立表 〇〇 [常食]

							1 (日)
朝食							雑煮 (しょうゆ味) 寿たまご、かまぼこ 金平ごぼう
昼食							お赤飯 みそ汁 (こまつな、お麩) おせち① ..
夕食							生寿司
							2 (月)
							3 (火)
							4 (水)
							5 (木)
							6 (金)
							7 (土)
							8 (日)
朝食	雑煮 (みそ味) 寿たまご、かまぼこ 金平ごぼう	パン (レーズン、ピーナッツ) パンブキンポタージュ コーン入りスクランブル もも缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おひら草、お麩) 油麩の卵とじ 小松菜とベーコン炒め 牛乳150	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) ウイパーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	バターロール (イチゴジャム) ミルクココア じゃが芋のベーコン炒め 洋梨缶	七草粥 厚焼き玉子 しば漬け バナナ ヨーグルト (増田屋)	クリームパン コンソメスープ ブロッコリーとベーコン炒め オレンジ
昼食	お赤飯 すまし汁 おせち② ..	五目寿司 石狩汁 春雨サラダ りんご	醤油ラーメン ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	お弁当	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	お弁当	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	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) 鶏のじぶ煮 卵サラダ 白いんげん豆	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 キウイフルーツ	お弁当	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 (たまねぎ、ワカメ) 魚のパン粉焼き 大根と根菜の煮物 うぐいす豆
							9 (月)
							10 (火)
							11 (水)
							12 (木)
							13 (金)
							14 (土)
							15 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (キャベツ、お麩) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン (黒糖ロール、スティック) ベジタブルミルクスープ ゆで野菜 キウイフルーツ	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	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おひら草、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	バターロール (リンゴジャム) ミルクティー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、にら) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	パンパック ツナ ミネストローネ ジャーマンポテト バナナ
昼食	他人丼 みそ汁 (さつまいも、ねぎ) 白菜サラダ ブルーチェリンゴ	チキンカレー かぼちゃと卵のサラダ みかん	鶏南蛮そば 白菜のお浸し スイートポテト	お弁当	鶏五目ご飯 みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ) コロケ ジョア	お弁当	焼きうどん みそ汁 (玉ねぎ、白玉麩) コーヒゼリー
夕食	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	お弁当	ご飯 (麦入り) コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ほうれん草のごまあえ なすの浅漬け	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) 肉豆腐 もやしの酢の物 きんとき豆	お弁当	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
							16 (月)
							17 (火)
							18 (水)
							19 (木)
							20 (金)
							21 (土)
							22 (日)
朝食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (大根、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン (レーズン、クリーム) コーンポタージュ トマト入りスクランブル バナナ	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おひら草、お麩) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	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	ロングライパン 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 (もやし、にら) ウイパーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	二色パン キャベツのスープ 三色野菜の炒り卵 もも缶
昼食	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	ご飯 (麦入り) えびの中華スープ 酢豚 わかめのサラダ 白菜の浅漬け	皿うどん 白菜スープ みるくぶりん	◎エビフライ ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) えびフライ もやしの酢の物 白いんげん豆 ◎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 もやしの酢の物 白いんげん豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、油揚げ) 鮭のカレーパン粉焼き いり豆腐 オレンジ	お弁当	ポークハヤシ シーザーサラダ 杏仁豆腐
夕食	ご飯 みそ汁 (白菜、お麩) 鯨のつけ焼き ひじきの煮物 うぐいす豆	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、人参) 鶏肉のピリ辛焼き きゅうりとたかの酢の物 なすの浅漬け	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	お弁当	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 きんとき豆	ご飯 (麦入り) みそ汁 (おひら草、お麩) かじきのピリ辛焼き 大根と竹輪の煮物 のり佃煮
							23 (月)
							24 (火)
							25 (水)
							26 (木)
							27 (金)
							28 (土)
							29 (日)
朝食	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	パン (黒糖ロール、チョコスティック) 具だくさんスープ ジャーマンポテト もも缶	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	ご飯 (麦入り) みそ汁 (玉ねぎ、ワカメ) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	バターロール (マーマレード) ミルクコーヒー 卵、ハム、野菜の炒め パイン缶	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ジャムパン じゃがいものミルクスープ シーチキンの煮びたし ゆで野菜 キウイフルーツ
昼食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、ネギ) つくね焼き 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	カレーうどん ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	お弁当	ご飯 (麦入り) みそ汁 (じゃがいも、ねぎ) あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮付け 白いんげん豆	お弁当	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 (玉ねぎ、ワカメ) カレイのきのこソースかけ 切干し大根の煮物 うぐいす豆	お弁当	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) 青菜のかきたま汁 ポークチャップ ポテトサラダ みかん	お弁当	ご飯 (麦入り) かきたま汁 さばの味噌煮 白菜のお浸し きんとき豆	ご飯 (麦入り) えびの中華スープ 魚のチーズ焼き たまごサラダ パイン缶
							30 (月)
							31 (火)
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 なすと車麩の煮物 牛乳150	パン (レーズン、ピーナッツ) 白菜のミルクスープ 三色野菜の炒り卵 バナナ					
昼食	ご飯 (麦入り) おでん 蒸し鶏の和風サラダ みかん	野菜カレー チーズ入り野菜サラダ アロエヨーグルト					
夕食	ご飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、お麩) 鮭の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 うぐいす豆	お弁当					