

1月 予定献立表

PI NE ADACHI

				01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)
朝				さつま揚げの炒め物 紅白なます 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(えのき・ほうれん草) 米飯(150g)	コンビ-フとキャベツのソテー 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(冬瓜・春菊) 米飯(150g)	炒り卵 大根と胡瓜の高菜和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(油揚げ・菜の花) 米飯(150g)	車麩とふきのそぼろ煮 白菜のゆず和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(わかめ・白玉麩) 米飯(150g)
昼				赤魚のかぶら蒸しく正月料理 煮しめ(ガンモ・蟹しんじょ) 黒豆・栗きんとん 伊達巻・寿喜焼・頭付海老・昆布巻昆布巻 清汁(紅白ハンペン・みつば) 栗入り赤飯(150g)	穴子ちらし寿司 かぶのそぼろあんかけ ピーチゼリー(V) 味噌汁(油揚げ・麩)	天ぶら盛(海老・キス・茄子)天つゆ かぼちゃのいとこ煮 蒲鉾とわかめのぬた和え 清汁(椎茸・スナップ) 米飯(150g)	チキンカレー 福神漬 キャベツとカニカマのオイマヨサラダ ジョア(白ぶどう)
間				辰年(練り切)	クリームチーズケーキ	吹雪饅頭	やわらかおかきのり塩味
夕				松風焼き 白菜とツナの煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	鶏肉の照り焼き 金平ごぼう フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	蒸し豚油淋鶏ソースかけ はんぺんときのこのソテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 小松菜と卵の炒りつけ フルーツミックス 米飯(150g)
	05日(日)	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	キャベツと魚肉ソーセージのソテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 人参ポタージュ りんごパン	厚焼き卵 笹かまとチンゲン菜のおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(スナップ・玉葱) 米飯(150g)	ウイナーソテー かぶのゆかり和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(油揚げ・いんげん) 米飯(150g)	冬瓜とつみれの煮物 卵豆腐 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(小松菜・小町麩) 米飯(150g)	里芋の煮ころがし もやしのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(カイワレ・とろろ昆布) 米飯(150g)	きざみ納豆和え さつま揚げと玉ねぎのソテー 牛乳 のり佃煮 味噌汁(にら・冬瓜) 米飯(150g)	ふきと海老団子の煮物 とろろ芋 牛乳 かつおみそ 味噌汁(白玉ふ・ホレンソウ) 米飯(150g)
昼	カラスカレイの山椒焼き 卵の花炒め ホウレン草とエノキの塩昆布和え 味噌汁(小町麩・葱) 米飯(150g)	豚肉じゃが エビギョーザ 胡瓜の酢の物 味噌汁(冬瓜・椎茸) 米飯(150g)	鯖の照り焼き さつま芋の甘煮 春雨マヨサラダ 味噌汁(玉葱・キヌサヤ) 七草ご飯(150g)	野菜タンメン 春巻 バナナゼリー(V)	豚肉の生姜焼き 金平ごぼう 白菜の浅漬け風 味噌汁(菜の花・しめじ) 米飯(150g)	味噌カツ かぶと人参の中華煮 ブロッコリーとカニカマのゴマドレ和え わかめスープ 米飯(150g)	鶏肉のハニペキュソースかけ 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツの高菜和え 味噌汁(キヌサヤ・玉葱) 米飯(150g)
間	乳菓まんじゅう	手作りプリン	バームクーヘン	チョコリングドーナツ	やわらかおかき砂糖醤油	シュークリーム	ぜんざい<鏡開き>
夕	鶏肉の味噌焼き 白滝と鮭缶の煮物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	メバルの柚子胡椒焼き はんぺんバター フルーツ(マンゴー) 五目御飯(150g)	肉団子のきのこあん がんもと青梗菜の煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	太刀魚のクリームソースかけ 大根とハムのコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鮭の和風ムニエル 炒り豆腐 フルーツ(パイン缶) 米飯(150g)	たらの梅ソースかけ 茄子とベーコンのソテー 洋梨のコンポート 米飯(150g)	カラスカレイの照り焼き 切干大根煮 フルーツミックス 米飯(150g)
	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	マカロニサラダ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 ミネストローネ 食パン	キャベツとツナの煮物 しらすおろし 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)	かぶと鶏団子の塩煮 ホウレン草とエノキの胡麻和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(ナス・三つ葉) 米飯(150g)	さつま揚げのソテー 卵豆腐 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(葱・春菊) 米飯(150g)	金平ごぼう 小松菜のおかか和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(えのき・小町麩) 米飯(150g)	ツナ煮 ナスとしめじの中華「レッシング」和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・ワカメ) 米飯(150g)	焼き豆腐の煮物 白菜の高菜和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ・冬瓜) 米飯(150g)
昼	鶏肉のあっさり焼 ひじき入り卵の花 トマトサラダ 味噌汁(ナメコ・小松菜) 米飯(150g)	鯖のみりん漬焼き さつま芋のバターソテー 糸こんにゃくの白和え 味噌汁(冬瓜・わかめ) 米飯(150g)	エビクリームライス かにシューマイ こまつなサラダ スープ(いんげん・玉葱) 米飯(150g)	豚肉のすき焼き風煮 茄子の生姜醤油かけ かぶの浅漬け風 味噌汁(油揚げ・白玉麩) 小豆ごはん(150g)	横手焼きそば エビギョーザ いちごヨーグルト 中華スープ(コン・アスパラ)	たらの粒マスタードソース 大根のそぼろあんかけ 胡瓜としらすの和え物 味噌汁(トロ昆布・長葱) 米飯(150g)	千草焼き かぼちゃのいとこ煮 はんぺんのたらこ和え 清汁(ホウレン草・油揚げ) 米飯(150g)
間	抹茶カステラ	ようかんロール	スイスパウム	コーヒーゼリー	今川焼	やわらかおかききな粉	チョコバウム
夕	エビマヨ 魚肉ソーセージと卵のソテー フルーツ(みかん) 米飯(150g)	鶏肉のピカタ 白菜と春雨のコンソメ煮 りんごのコンポート 米飯(150g)	赤魚のおろし煮 はんぺんとにらのソテー フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	カラスカレイのオニオンソースかけ 里芋の田楽 フルーツミックス 米飯(150g)	ぶりの照り焼き 炒り豆腐 洋梨のコンポート 米飯(150g)	豚肉とトマトの卵炒め 切り昆布の煮物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	鶏肉のごまだれ焼き 小町麩チャンプル フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)
	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 クラムチャウダー チョコパン	きざみ納豆和え ウイナーソテー 牛乳 梅びしお 味噌汁(わかめ・なめこ) 米飯(150g)	冬瓜とふきのそぼろ煮 海藻サラダ 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(かいわれ・麩) 米飯(150g)	肉詰め稲荷 菜の花とシラスのおかか和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(長葱・油揚げ) 米飯(150g)	鶏団子と玉葱の旨煮 もやしと人参のナムル 牛乳 のり佃煮 味噌汁(えのき・にら) 米飯(150g)	温奴 しらすおろし 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(春菊・板麩) 米飯(150g)	さつま揚げの煮物 はんぺんのたらこ和え ふりかけ(さけ) 牛乳 味噌汁(キヌサヤ・小町麩) 米飯(150g)
昼	カニクリームコロッケ 鶏団子の野菜あんかけ 小松菜の胡麻マヨ和え 味噌汁(青梗菜・麩) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 金平大根 ツナサラダ 味噌汁(ホウレン草・庄内麩) 米飯(150g)	有田井く佐賀県 およごし(白和え) フルーツ(みかん) のっぺ汁	鶏肉の唐揚げきのこあん ハンペンとチンゲン菜のコンソメ煮 かぶの浅漬け風 味噌汁(花麩・もずく) 米飯(150g)	ハヤシライス 福神漬 キャベツとカニカマのマヨサラダ 野菜スープ(アスパラ・コン)	カラスカレイの柚子胡椒焼き 焼き茄子の田楽 胡瓜とわかめの酢の物 清汁(とろろ昆布・かいわれ) 米飯(150g)	筑前煮 厚焼き卵 春雨和風サラダ 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)
間	ストロベリームース	ロールケーキ	エクレア	メープルケーキ	あんドーナツ	手作りプリン	丸ぼうろ
夕	鯖の味噌焼き じゃが芋とキノコの中華炒め フルーツ(みかん) 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 照焼きソース ナスとちくわのソテー フルーツ(パイン缶) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 肉団子のケチャップ煮 フルーツ(コンポート) 米飯(150g)	鮭のタルタル焼き にらと卵の炒りつけ フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	鱈の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	厚揚げと鶏肉の中華炒め しらたきと白菜の煮物 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	めばるの照り焼き 冬瓜とツナの塩煮 洋梨のコンポート 鶏そぼろご飯(150g)
	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	オムレツ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ(ベーコン・玉葱) ロールパン	きざみ納豆和え 金平ごぼう 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(椎茸・チンゲンサイ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと白菜のコンソメ煮 もやしのゆかり和え 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(なす・庄内麩) 米飯(150g)	えび団子の煮物 とろろ芋 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・わかめ) 米飯(150g)	生揚げとふきの煮物 かぶのおかか和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(青梗菜・長葱) 米飯(150g)	ハンペンとインゲンの煮浸し 小松菜のごま和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(椎茸・庄内麩) 米飯(150g)	
昼	鶏肉の塩こうじ焼き 菜の花のザーサイ和え エビギョーザ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)	牛肉入りコロッケ 大根とハムのコンソメ煮 蒲鉾とわかめのぬた和え 清汁(小町麩・小松菜) 米飯(150g)	擬製豆腐 かぶと人参の煮物 ホウレン草のごま和え 中華スープ(もずく・万葱) 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーときのこの粉チーズ炒め 海藻サラダ 味噌汁(チンゲン菜・花麩) 米飯(150g)	ブリの照り焼き 切干大根煮 もやしのしその実和え 味噌汁(トロ昆布・えのき) 米飯(150g)	鶏肉とシメジのトマトクリームパスタ ウイナーソテー りんごゼリー(V) スープ(コン・アスパラ)	
間	牛乳ケーキ	ぼんせんじゅ	リングドーナツ	紅茶ケーキ	ヨーグルトババロア	栗まんじゅう	
夕	赤魚の味噌焼き ちくわと切り昆布の煮物 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	たらの柚子胡椒焼き さつま揚げと玉葱の中華煮 フルーツ(パイン缶) 米飯(150g)	焼き餃子 キャベツとツナのソテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鯖のおろし煮 卵の花炒め 洋梨のコンポート 米飯(150g)	蒸し豚のごまだれソース 南瓜きんとん フルーツミックス 米飯(150g)	たらの和風ムニエル つみれと白菜の塩煮 りんごのコンポート 米飯(150g)	