



## 1月 予定献立表

PI NE ADACHI

## 常食

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(木)	02日(金)	03日(土)		
朝				冬瓜とツナの旨煮 カリフラワーのマリネ 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(えのき・インゲン) 米飯(150g)	生揚げの煮物 杓子草のごま和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(菜の花・玉葱) 米飯(150g)	なすのそぼろあんかけ もやしの高菜和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(麩・春菊) 米飯(150g)		
昼				ぶりの照り焼き 黒豆・栗きんとん 海老・伊達巻・寿蒲鉾・昆布巻 紅白なます 清汁(花麩・みつば) 赤飯(150g)	かにちらし寿司 煮しめ オレンジゼリー 清汁(白玉ふ・とろろ昆) 茶碗蒸し	とんかつ卵とじ煮 かぶの浅漬け風 いちごババロア 味噌汁(油揚げ・長葱) 米飯(150g)		
間2				紅白まんじゅう	たい焼き	お楽しみアイス		
夕				松風焼き 白菜と海老団子の煮物 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	蒸し豚油淋鶏ソースかけ 春雨ときのこのソテー <sup>ブロッコリーサラダ</sup> 米飯(150g)	鮭の幽庵焼き 金平ごぼう 蒲鉾とわかめの和風和え 米飯(150g)		
04日(日)	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)		
朝	チングン菜と魚肉ソーセージのソテー フルーツ(白桃) 牛乳 人参ボタージュ チョコパン	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)	卯の花炒め 胡瓜の酢の物 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(スナップ・玉葱) 米飯(150g)	ウインナーソテー 卵豆腐 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 かぶのゆかり和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(小松菜・小町麩) 米飯(150g)	じゃが芋とツナのコソメ煮 もやしのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(カイレ・大根) 米飯(150g)	さつま揚げと玉ねぎのソテー 大根の柚子和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(にら・冬瓜) 米飯(150g)	
昼	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	鱈の山椒焼き 杓子草とエキの塩昆布和え 味噌汁(小町麩・葱) フルーツミックス 米飯(150g)	メバルの柚子胡椒焼き 笹かまとチングン菜のおかか和え 味噌汁(冬瓜・椎茸) フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	肉団子のきのこあん 春雨サラダ 味噌汁(玉葱・キヌサヤ) りんごのコンボ 七草ご飯(150g)	野菜タンメン エビギョーザ 杏仁豆腐	たらの梅ソースかけ 白菜の浅漬け風 フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(菜の花・しめじ) 米飯(150g)	味噌カツ アロコリーとかのマヨドレ和え 洋梨のコンポート わかめスープ	米飯(150g)
間2	水ようかん	黒糖ケーキ	どらやき	やわらかおかき うす塩	抹茶ロール	チョコバウム	レモンケーキ	
夕	赤魚の塩こうじ焼き 小松菜と卵の炒りつけ ごぼうサラダ 米飯(150g)	鶏肉の味噌焼き 里芋の煮物 かぶと人参のしその実和え 米飯(150g)	鶏肉のバーベキューソースかけ はんぺんソテー キャベツと人参のサラダ 米飯(150g)	鯖の照り焼き がんもと青梗菜の煮物 菜の花ともやしの和え物 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 白菜の高菜和え 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 海藻サラダ 米飯(150g)	鮭の和風ムニエル 茄子とベーコンのソテー アスパラと人参のマリネ 米飯(150g)	
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)		
朝	マカロニサラダ フルーツ(白桃) 牛乳 ミネストローネ クリームパン	ふきと海老団子の煮物 どろろ芋 牛乳 かつおみそ 味噌汁(白玉ふ・杓子草) 米飯(150g)	プロッコリーとツナの煮物 しらすおろし 牛乳 梅びしお 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)	かぶと鶏団子の塩煮 杓子草とエキの胡麻和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(菜の花・麩) 米飯(150g)	切干大根煮 茄子の生姜醤油かけ 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(葱・春菊) 米飯(150g)	金平ごぼう かぶの浅漬け風 ジョア たいみそ 味噌汁(えのき・小町麩) 米飯(150g)	じゃが芋とツナのコソメ煮 なすとしめじの中華ドレッシング和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・カツ) 米飯(150g)	
昼	チーズ玉子焼き 胡瓜のしらす和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(キヌサヤ・玉葱) 米飯(150g)	鶏肉のあっさり焼 もやしの中華和え フルーツミックス 味噌汁(ナム・小松菜) 米飯(150g)	鯖のみりん漬け焼き 糸こんにゃくの白和え りんごのコンポート スープ(コン・アスパラ) 米飯(150g)	ポークピーンズ こまツナサラダ フルーツ(ぶどう缶) スープ(いんげん・玉葱) 米飯(150g)	豚肉のすき焼き風煮 おくらとろろ 洋梨のコンポート 味噌汁(油揚げ・白玉麩) 米飯(150g)	横手焼きそば 肉団子 フルーツ(バナナ) 味噌汁(冬瓜・大根葉)	たらの粒マスタードソース 大根としらすの和え物 フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(インゲン・長葱) 米飯(150g)	
間2	＜鏡開き＞ せんざい	やわらかおかき きなこ	ぶどうゼリー	抹茶パンケーキ	人形焼	りんごプリン	バウムクーヘン	
夕	鯖の照り焼き 冬瓜とササミの塩煮 春雨サラダ 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 きのこあん 魚肉ソーセージと卵のソテー キャベツとコーンのサラダ 米飯(150g)	豚肉じゃが 白菜と春雨のソテー <sup>はんぺん</sup> はんぺんのたらこ和え 米飯(150g)	赤魚のおろし煮 ひじき入り卵の花 おくらの梅和え 米飯(150g)	ホキの田楽焼き かぶと人参の中華煮 プロッコリーとコーンのマヨサラダ 米飯(150g)	ブリの煮つけ 炒り豆腐 ひじきサラダ 米飯(150g)	豚肉とピーマンの卵炒め 切り昆布の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 米飯(150g)	
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)		
朝	スクランブルエッグ フルーツ(白桃) 牛乳 クラムチャウダー りんごパン	焼き豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ・冬瓜) 米飯(150g)	ウインナーソテー 白菜の梅和え 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(わかめ・なめこ) 米飯(150g)	冬瓜と人参のかにあんかけ 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)	けんちん煮 菜の花のごま和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(長葱・油揚) 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)	金平大根 胡瓜の浅漬け 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(春菊・もやし) 米飯(150g)	
昼	千草焼き なすの酢味噌和え フルーツ(オレンジ) 清汁(杓子草・油揚げ) 米飯(150g)	カニクリームコロッケ 小松菜の胡麻マヨ和え 洋梨のコンポート 味噌汁(青梗菜・麩) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き ツナサラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(ホウズキ・じゃが) 米飯(150g)	＜佐賀県＞ 有田丼 およごし(白和え) フルーツ(みかん) のっ佩汁	鶏肉の唐揚げきのこあん かぶの浅漬け風 フルーツミックス 味噌汁(花麩・オクラ) 米飯(150g)	ハヤシライス キャベツとかのマヨサラダ りんごのコンポート	鮭とキノコのクリーム煮 プロッコリーとささみのサラダ フルーツ(ぶどう缶) 野菜スープ(アスパラ・コン) 米飯(150g)	
間2	紅茶ケーキ	やわらかおかき砂糖醤油	青りんごゼリー	抹茶バウム	かすてら	カフェオレムース	やわらかおかき コンポタ	
夕	鶏肉のごまだれ焼き かぼちゃのいとこ煮 胡瓜の酢の物 米飯(150g)	ほっけの塩焼き じゃが芋とキノコの中華炒め もやしと人参のナムル 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 <sup>和風大根サラダ</sup> 米飯(150g)	さわらの菜種焼き 肉団子のケチャップ煮 人参とチングン菜のおかか和え 米飯(150g)	アジの味噌焼き にらと卵の炒りつけ コーンサラダ 米飯(150g)	たらのタルタル焼き 里芋のそぼろあんかけ カリフラワーと人参のサラダ 米飯(150g)	厚揚げと鶏肉の中華炒め 車麩とかぶの煮物 菜の花の錦糸和え 米飯(150g)	
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)		
朝	オムレツ フルーツ(白桃) 牛乳 コリメスフ <sup>ペ-コン</sup> ・玉葱 ジャムパン	さつま揚げの煮物 菜の花のしその実和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(キヌサヤ・さつま) 米飯(150g)	金平ごぼう 厚焼き卵 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(椎茸・チングン) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと白菜のコソメ煮 もやしのゆかり和え 牛乳 ふりかけ(やさい) 味噌汁(しめじ・油揚げ) 米飯(150g)	えび団子の煮物 どろろ芋 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(キヌサヤ・玉葱) 米飯(150g)	生揚げとふきの煮物 かぶのおかか和え ジョア たまご風味ソース 味噌汁(いんげん・長葱) 米飯(150g)	パンパ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・白玉麩) 米飯(150g)	
昼	筑前煮 春雨和風サラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	二層の牛肉入りコロッケ 蒲鉾とわかめのぬた和え 洋梨のコンポート 清汁(小町麩・小松菜) 米飯(150g)	鯖のおろし煮 杓子草のごま和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(わかめ・オクラ) 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き 海藻サラダ 洋梨のコンポート 味噌汁(チングン菜・花麩) 米飯(150g)	アジの蒲焼風 もやしのなめ茸和え フルーツミックス 味噌汁(わかめ・えのき) 米飯(150g)	鶏肉とシメジのトマトクリムバ <sup>スタ</sup> ワインソテー <sup>リんごのコンポート</sup> スープ(コン・アスパラ)	
間2	お楽しみケーキ	ようかんカステラ	ヨーグルトケーキ	黒蜜きなこパンケーキ	オレンジゼリー	チョコプリン	バニラロール	
夕	ハンバーグ トマトソース 冬瓜とツナの塩煮 大根サラダ 米飯(150g)	八宝菜 ちくわと切り昆布の煮物 なすの酢味噌和え 米飯(150g)	あじの香味ソースかけ ピーフンと玉葱の中華煮 ササミとブロッコリーのドレッシング和え 米飯(150g)	焼き餃子 かぶと人参の煮物 カニカマサラダ 米飯(150g)	擬製豆腐 ブロッコリーときのこの粉チーズ炒め きゅうりの塩昆布和え 米飯(150g)	蒸し豚のごまだれソース 南瓜きんとん 小松菜の和風和え 米飯(150g)	豚肉と里芋の甘辛炒め つみれと白菜の塩煮 もやしのザーサイ和え 米飯(150g)	