



献立表



	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)
朝食	ごはん 雑煮 花五目卵巻 黒豆 かまぼこ 佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 味噌雑煮 伊達巻 野菜の煮しめ 佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 雑煮 丸天の煮物 杓の梅おかか 佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 インゲンのピナツ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 杓のゆなめたけ和 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 白菜ゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯、姿海老、煮物、 八幡巻、昆布巻、 伊達巻、菊花かぶ、 絵馬かまぼこ、 栗きんとん、吸物 一口梅ようかん	ごはん 鱈の西京焼き 春雨炒め 吸物 みかん缶	ごはん 豚と野菜の煮物 白菜中華和え 味噌汁 黒豆	ごはん エビフライ 人参シリシリ 味噌汁 フルーツカクテル缶	豚丼 ポテトサラダ きのこの味噌汁 ゼリー	ごはん マスの黄金焼き 竹輪煮物 吸物 杏仁豆腐	七草粥 赤魚の粕漬焼き 杓の和えもの 味噌汁 みかん缶	ごはん 牛肉野菜炒め 南瓜の煮物 吸物 りんご
夕食	ごはん 鶏肉の照り煮 杓のソテー 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ じゃが芋のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 太刀魚の山椒焼き 栗きんとん ブロッコリー青じそドレ 吸物	ごはん 鶏肉の中華煮 野菜しゅうまい さつま芋サラダ かき卵汁	ごはん 鯖の味噌煮 五目豆 かき卵汁 甘酢和え 吸物	ごはん 筑前煮 茄子の田楽 もやしの生姜和え 吸物	ごはん グリルチキン 昆布の煮物 小松菜白和え 吸物	ごはん タラの甘酢あんかけ 茄子の金平風煮 大根サラダ 味噌汁

	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)
朝食	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 南瓜サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鱈の西京焼き 杓のおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 ブロッコリーホースドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 卵焼き 杓の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 白菜塩昆布和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ロールパン さつま芋のシチュー 貝柱フライ ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	【郷土料理 香川】 しっぽくうどん かきませ 鱈のさんばい キウイヨーグルト	ごはん おでん いんげんごま和え 味噌汁 ぜんざい	ごはん 八宝菜 はんぺんフライ かき卵汁 洋ナシ缶	ごはん 鯖の幽庵焼き 大根のかあん 吸物 フルーツカクテル缶	ごはん 鶏肉の八幡巻き かき卵汁 ゆかり和え 吸物 パイン缶	きのこごはん 天ぷら 角天の金平風煮 赤出汁 黒ゴマプリン	ちゃんぽん おにぎり じゃが芋の煮物 みかん缶
夕食	ごはん 鯖の塩焼き 山菜の煮物 人参のナムル 味噌汁	ごはん プルコギ風 里芋の煮物 冷奴 わかめスープ	ごはん 鶏のがりクムニエル ひじき煮 手作りごま豆腐 吸物	ごはん 赤魚の煮付け カレーじゃが マヨのごま酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜和え 白菜とツナ煮 卵豆腐 味噌汁	ごはん マスの外焼 卵の花 小松菜わさび和え 味噌汁	ごはん 鶏つくねの照り焼 かに風味卵巻 里芋サラダ 吸物	ごはん かきのムニエル 金平ごぼう 杓の白和え 味噌汁



献立表



	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	ごはん 味噌汁 スパインオムレツ 青梗菜ごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 焼き茄子 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 人参シリシリ 杓のゆわかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 大根サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 山菜の煮物 とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 白菜の林檎和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 杓のゆわか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも ブロッコリーピーナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 黄桃缶	親子丼 菜の花辛子和え 具たくさん味噌汁 りんごゼリー	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 里芋の含め煮 吸物 パイン缶	ごはん コロケ 小松菜なめたけ和え 味噌汁 洋ナシ缶	ごはん 鱈の葱味噌焼き 胡瓜の酢の物 かき卵汁 フルーツ缶	食パン 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コーンポタージュ バナナヨーグルト	カレーライス ポテトサラダ 中華スープ グレープゼリー 福神漬け	海鮮散らし 筑前煮 吸物 いちご
夕食	ごはん 鶏のから揚げ さつま芋昆布煮 杓の梅おかか和え 中華風コンスープ	ごはん 太刀魚の梅味噌焼き 切干大根煮 ポテトサラダ 吸物	ごはん えび団子の煮物 ピーマンのたらこ炒め 手作りごま豆腐 味噌汁	ごはん チンツォー 厚揚げの煮物 杓の和え物 吸物	ごはん チンジャオロース 大豆と人参煮 ブロッコリー青じそドレ 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 野菜しゅうまい インゲン白和え 味噌汁	ごはん マスの照り焼き 昆布の煮物 かきわかかり和え 味噌汁	ごはん 干草焼き 茄子の金平風煮 なます 味噌汁

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 煮しめ マカロニサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 インゲンのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 海苔入卵巻 杓の梅おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 かきわかかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 杓の和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	《1月の旬の食材》 タラ、カレイ、 ホウレンソウ、白菜、 大根、小松菜 《栄養士の豆知識》
昼食	ごはん タラの漬け焼き 杏仁豆腐 南瓜の煮物 味噌汁	【カップ麺の日】 カップ麺 杓のゆわかお浸し りんごジュース シュークリーム	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 焼き茄子 吸物 洋ナシ缶	ごはん 太刀魚の山椒焼き ブロッコリーナムル 味噌汁 黄桃缶	ごはん チンカツ 小松菜の卵とじ 味噌汁 ゼリー	ごはん 麻婆厚揚げ もやしの生姜酢和え 吸物 フルーツヨーグルト	ロールパン シーフードチャウダー 杓のゆわか 卵サラダ みかん缶	冬野菜が出回る秋から 冬にかけて食べられ、 ゆであうどんの上に、 数種類の季節の野菜 と油揚げを煮込んだ 「だし」をかけたもので す。寒い時期に食べる と身も心も温めてくれ ます。
夕食	ごはん 豚のごまだれ炒め 炒り豆腐 酢の物 吸物	ごはん つくね煮 じゃが芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 大豆ケチャップ煮 杓のゆわかわさび和え 吸物	ごはん 肉野菜炒め 茄子の煮物 冷奴 わかめスープ	麦ごはん タラのオロチーヌ焼き 五目豆 とろろ芋 味噌汁	ごはん 鶏肉の辛子醤油焼き 人参シリシリ ブロッコリーサラダ 味噌汁	