

# 献立表

2018年1月1日 ~ 2018年1月15日



日付	朝食	昼食	3時おやつ	夕食
1/1 月	パン クリーム煮 もやしのサラダ いちご牛乳	赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ 紅白なます ミックスフルーツ	甘酒	ごはん みそ汁 豚肉のポン酢炒め 小松菜の磯和え
1/2 火	黒糖食パン スクランブルエッグ 白菜サラダ 飲むヨーグルト	ゆかりご飯 沢煮椀 盛り合わせ 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し いちごムース	干支まんじゅう (イヌ)	ごはん 肉団子の甘酢あん 玉子と豆腐の炒め物 キャベツの和え物
1/3 水	胚芽食パン がんもの煮物 はちみつヨーグルト コーヒー牛乳	ごはん のっぺ仕立て さばの幽庵焼 のし鶏 たたきごぼう	マスカットゼリー	ごはん 和風卵焼き 里芋の煮物 畑菜の和風和え
1/4 木	パン ベーコンピーンズ 春菊サラダ 野菜ジュース	ごはん 清まし汁 鶏肉の山椒焼 じゃが芋のバターソテー レンコンサラダ	ドームケーキ (チョコ)	ごはん かれいの揚げ浸し ひじき煮 ほうれん草ポン酢和え
1/5 金	マーブル食パン コンソメ煮 みかん缶 牛乳	わかめご飯 めだいの照焼 南瓜の煮物 うまい菜のお浸し ヨーグルト (苺ソース)	カスタードケーキ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のカレー風味 大根サラダ
1/6 土	パン マカロニトマト煮 小松菜サラダ 豆乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 花野菜サラダ マンゴー	どら焼き (ずんだ)	ごはん みそ汁 あじの煮付け 春菊のお浸し
1/7 日	キャロットパン スクランブルエッグ ヨーグルト (キウイソース) 野菜ジュース	ごはん しいらのバター焼き キャベツソテー オニオンサラダ オレンジ	セレクトジュース	七草粥 鶏肉のネギ塩焼 青梗菜のナムル 漬物
1/8 月	パン 炒り豆腐 しろ菜のサラダ いちご牛乳	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 ハムソテー 隠元のゴマ和え メロンとみかん缶	ヨーグルトムース	ごはん みそ汁 ホキの塩焼き ひじきのサラダ
1/9 火	黒糖食パン クラムチャウダー 大根サラダ 牛乳	梅しらすごはん 海老と厚揚げの塩炒め 青菜ソテー 春雨サラダ 抹茶ムース	スイスロール (コーヒー)	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ
1/10 水	胚芽食パン 卵と小松菜の炒め物 白桃缶 野菜ジュース	ごはん 清まし汁 たらのチャンチャン焼 里芋の煮物 白菜マヨ和え	揚げたこ焼き	ごはん フライ盛合せ (さき身・帆立) かぶの旨煮 枝豆とひじきのサラダ
1/11 木	パン ツナと野菜のソテー 菜の花のおかか和え 飲むヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン 小松菜の中華和え バナナと黄桃缶	抹茶ワッフル	ごはん 清まし汁 さばの煮付け 野菜サラダ
1/12 金	マーブル食パン ちくわの含め煮 春菊の和え物 コーヒー牛乳	ごはん みそ汁 ホキのムニエル しろ菜の煮浸し マカロニサラダ	ドーナツ	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 茄子の揚げ浸し うぐいす豆
1/13 土	パン チーズエッグ うまい菜のサラダ いちご牛乳	ポークカレー 大根の蟹あん コールスローサラダ りんごヨーグルト	吹雪まんじゅう	ごはん コンソメスープ あじの蒲焼き 白菜のお浸し
1/14 日	キャロットパン 野菜つみれの煮物 ヨーグルト (苺ソース) 豆乳麦芽コーヒー	ごはん 豚煮 人参炒り豆腐 小松菜の和え物 オレンジ	セレクトジュース	ごはん みそ汁 メヌケの梅肉焼き 酢味噌和え
1/15 月	パン 厚揚げの煮物 おかかマヨ和え 飲むヨーグルト	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼 切干大根の炒り煮 青梗菜のツナ和え	おはぎ	ごはん みそ汁 里芋の煮物 ピーナツ和え