

1月 献立表

No. 1 1月

献立表

No. 4

| | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | |
|----------|----------------------------|--|-----|---|-----------|-----------------------------------|--|----------|---|
| 1 (木) | 正月 おせち | | | ごはん 鰯の照り焼き ひじきの煮物 和え物 味噌汁 | 16 (金) | たまご雑炊 ポロニアーセージ カルシウムミルク | ごはん お好み焼き 昆布大豆煮 サラダ 味噌汁 | 高たんぱくゼリー | ごはん 焼鰯の南蛮漬け 塩だしひろみ炒め 和え物 味噌汁 |
| 2 (金) | しらす雑炊 巻き卵 カルシウムミルク | 初春の散らし寿司 お糀しめ サラダ 清汁 | | ごはん 牛の好き煮風 鶏の状妙焼き 胡瓜の甘酢 味噌汁 | 17 (土) | パン スクランブルエッグ カルシウムミルク | ごはん パン'リ'の煮付け 炒め物 和え物 味噌汁 | ヨーグルト | ごはん 鶏のマリネソース焼き 高野のサイコロ煮 味噌汁 フルーツ缶 |
| 3 (土) | たらこ雑炊 おから和え カルシウムミルク | 鰯丼 大根と平天の煮物 味噌汁 白菜の浅漬け風 | | ごまプリン ごはん ハンバーグ ソテー 味噌汁 杏仁豆腐 | 18 (日) | パン 豆乳スープ カルシウムミルク | ごはん ホキのグリル 南瓜の含め煮 サラダ 味噌汁 | なめらかプリン | ごはん 肉じゃが キャベツと挽利の炒め物 奴豆腐 味噌汁 |
| 4 (日) | パン オムレツ カルシウムミルク | ごはん 鍋揚げの炊き合わせ 肉金平 コールスロー 味噌汁 | | ごはん 鰯の魚田 煮豆 清汁 高菜炒め | 19 (月) | 雑炊 大豆ハンバーグ カルシウムミルク | ごはん 鶏の豆鼓蒸し 卵の花 和え物 味噌汁 | 高たんぱくゼリー | ごはん 鶏の山椒煮 もやしの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 |
| 5 (月) | 雑炊 揚げ豆腐 カルシウムミルク | 福寿司 炒め物 ボテトサラダ 清汁 | | ごはん クリームチキン 大根の炒め物 味噌汁 フルーツ缶 | 20 (火) | パン 洋風だしざき (新潟駅) カルシウムミルク | ~新年シリーズ~ 鮭はらこ弁当 炒め煮・シーマイ 和え物・フルーツ・味噌汁 | 水ようかん | ごはん 回鍋肉 三色福寿の煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け風 |

1月 献立表

No. 2 1月

献立表

No. 5

| | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | |
|-----------|---------------------------|--|-------|--|-----------|-----------------------------|---|----------|--|
| 6 (火) | パン ポトフ カルシウムミルク | ごはん 八宝菜 えびシユーマイ 和え物 味噌汁 | 水ようかん | ごはん 銀ひらすのグリル キャベツの炒め物 マヨサラダ 味噌汁 | 21 (水) | 大根雑炊 チキンナゲット カルシウムミルク | ごはん 味噌おでん 塩だしひろみ炒め 煮物 | 高たんぱくゼリー | ごはん 牛丼 鳥丼の状妙焼き マヨサラダ 味噌汁 |
| 7 (水) | 春の摘み草粥 煮物 カルシウムミルク | ごはん コロッケ 大豆煮 サラダ 味噌汁 | | ごはん バジル炒めの生姜煮 ちやしの炒め物 お邊し 味噌汁 | 22 (木) | パン ポトフ カルシウムミルク | チキンカレー 煮物 和え物 フルーツ | ヨーグルト | ごはん メルルーサの生姜煮 炒め物 サラダ 味噌汁 |
| 8 (木) | パン チキンナゲット カルシウムミルク | ごはん 赤魚の味噌粕煮 金平牛蒡 さつま芋のサラダ 清汁 | | ごはん 豚の野菜炒め 奴豆腐 和え物 味噌汁 | 23 (金) | 白菜の雑炊 チキンピカタ カルシウムミルク | お寿司 そぼろ煮 サラダ 清汁 | 高たんぱくゼリー | ごはん とんかつ 炒り煮 玉子豆腐 味噌汁 |
| 9 (金) | 青菜雑炊 オムレツ カルシウムミルク | ごはん 肉団子の甘酢鮭 ひじきの煮物 サラダ 中華スープ | | ごはん アブラガレイの煮付け 炒め物 サラダ 味噌汁 | 24 (土) | パン スープ立て カルシウムミルク | ごはん 煮込みハンバーグ ぬかしジャガ マリネ 味噌汁 | 黒糖水ようかん | ごはん 鰯の照り焼き 大根の肉金平 とろろのかつお梅和え 味噌汁 |
| 10 (土) | パン ソテー カルシウムミルク | ごはん 豚と里芋の煮込み たこ焼鰯焼き サラダ 味噌汁 | | ごはん ホキの香草パン粉焼き ベーコンと豆豆のソテー ^{新規登録} 洋風お邊し 味噌汁 | 25 (日) | パン 千草焼き カルシウムミルク | ごはん 鶏の塩焼き 煮物 奴豆腐 清汁 | | ごはん バジル炒めの唐揚げ 煮物 和え物 味噌汁 |

1月 献立表

No. 3 1月

献立表

No. 6

| | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 | |
|-----------|-------------------------------|---|-----|---|-----------|----------------------------|--|----------|---|
| 11 (日) | パン ハムチーズピカタ カルシウムミルク | ごはん 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁 ミルク寒天 | | ごはん 蒸し鶏 高野のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁 | 26 (月) | うまい菜雑炊 オムレツ カルシウムミルク | ごはん 赤魚の焼き邊し キャベツの炒め物 スローサラダ 味噌汁 | 高たんぱくゼリー | ごはん 豆乳鍋 大根の炒め物 もずく酢 |
| 12 (月) | 大根雑炊 だし巻き カルシウムミルク | ポークカレー 煮物 おかからサラダ | | ごはん 鰯の柚鰯焼き 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁 | 27 (火) | パン 白身魚のつみれ カルシウムミルク | ごはん 蒸し鶏 牛蒡と豚の炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁 | | ごはん 鰯の西京焼き 大根煮 和え物 清汁 |
| 13 (火) | パン 味噌とわかめの豆乳寄せ カルシウムミルク | ごはん 鶏の野菜ソース焼き 煮物 豚汁 フルーツ缶 | | ごはん 枝豆がんの炊き合わせ 白菜のとろろ炒め サラダ 味噌汁 | 28 (水) | アサリ雑炊 かに玉 カルシウムミルク | 焼きそば そぼろ煮 もしやしの土佐酢和え 味噌汁 | 高たんぱくゼリー | ごはん 鰯大根 小松菜とベーコンの炒め物 胡麻豆腐 味噌汁 |
| 14 (水) | たまご雑炊 ソテー カルシウムミルク | ごはん 合鴨スライス じゃが芋のそぼろ煮 白菜のレモン風味 味噌汁 | | ごはん 豚のオイスター炒め かにつみれの煮物 スローサラダ 味噌汁 | 29 (木) | パン マヨサラダ カルシウムミルク | ごはん メンチカツ ひじきの煮物 スープ フルーツ缶 | 安納芋ムース | ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根 サラダ 豚汁 |
| 15 (木) | パン 玉子焼き カルシウムミルク | 赤飯 刺身 牛蒡と揚げの炒め煮 サラダ 味噌汁 | | ごはん 鶏の唐揚げ 炒め煮 煮物 ヨーグルト | 30 (金) | 白菜雑炊 だし巻き卵 カルシウムミルク | ごはん 鰯の香味焼き 高野のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁 | 高たんぱくゼリー | ごはん クリームシチュー ソテー フルーツ缶 |
| | | | | | 31 (土) | パン ポトフ カルシウムミルク | ごはん メルルーサの煮付け 特製松風焼き さつま芋サラダ 味噌汁 | | ごはん 豚の塩だれ炒め かいシユーマイ 和え物 味噌汁 |