

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)		<div> <div>正月 おせち</div> <div>  </div> </div>	<div>  </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の照り焼き</div> <div>ひじきの煮物</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>	16 (金)	<div> <div>たまご雑炊</div> <div>ポロニアソーセージ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>お好み焼き</div> <div>昆布大豆煮</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>焼餅の南蛮漬け</div> <div>塩だしとろみ炒め</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>
2 (金)	<div> <div>しらす雑炊</div> <div>磯巻き卵</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>初春の散らし寿司</div> <div>お煮しめ</div> <div>サラダ</div> <div>清汁</div> </div> <div>  </div>	<div> <div>梅ようかん</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>牛の好き煮風</div> <div>扁鰲の袱紗焼き</div> <div>胡瓜の甘酢</div> <div>味噌汁</div> </div>	17 (土)	<div> <div>パン</div> <div>スクランブルエッグ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>パ'ガ'の煮付け</div> <div>炒め物</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>ヨーグルト</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鶏のマリネソース焼き</div> <div>高野のサイコロ煮</div> <div>味噌汁</div> <div>フルーツ缶</div> </div>
3 (土)	<div> <div>たらこ雑炊</div> <div>おから和え</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>鰻丼</div> <div>大根と平天の煮物</div> <div>味噌汁</div> <div>白菜の浅漬け風</div> </div>	<div> <div>ごまプリン</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>ハンバーグ</div> <div>ソテー</div> <div>味噌汁</div> <div>杏仁豆腐</div> </div>	18 (日)	<div> <div>パン</div> <div>豆乳スープ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>ホキのグリル</div> <div>南瓜の含め煮</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>なめらかプリン</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>肉じゃが</div> <div>キャベツと漬物の炒め物</div> <div>奴豆腐</div> <div>味噌汁</div> </div>
4 (日)	<div> <div>パン</div> <div>オムレツ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鯖揚げの炊き合わせ</div> <div>肉金平</div> <div>コールスロー</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>ヨーグルト</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鯖の魚田</div> <div>煮金平</div> <div>清汁</div> <div>高菜炒め</div> </div>	19 (月)	<div> <div>雑炊</div> <div>大豆ハンバーグ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鶏の豆鼓蒸し</div> <div>卵の花</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div> <div>  </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の山椒煮</div> <div>もやしの炒め物</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>
5 (月)	<div> <div>雑炊</div> <div>揚げ豆腐</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>稲荷寿司</div> <div>炒め物</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>清汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>クリームチキン</div> <div>大根の炒め物</div> <div>味噌汁</div> <div>フルーツ缶</div> </div>	20 (火)	<div> <div>パン</div> <div>洋風だし巻き</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>～駅弁シリーズ～</div> <div>鮭はらこ弁当</div> <div>(新潟駅)</div> <div>炒め煮・シューマイ</div> <div>和え物・フルーツ・味噌汁</div> </div>	<div> <div>水ようかん</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>回鍋肉</div> <div>三色稲荷の煮物</div> <div>味噌汁</div> <div>胡瓜の浅漬け風</div> </div>

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)	<div> <div>パン</div> <div>ポトフ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>八宝菜</div> <div>えびシューマイ</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>水ようかん</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>銀ひらすのグリル</div> <div>キャベツの炒め物</div> <div>マヨサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	21 (水)	<div> <div>大根雑炊</div> <div>チキンナゲット</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>味噌おでん</div> <div>塩だしとろみ炒め</div> <div>漬物</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>牛皿</div> <div>扁鰲の袱紗焼き</div> <div>マヨサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>
7 (水)	<div> <div>春の摘み草粥</div> <div>煮物</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>コロッケ</div> <div>大豆煮</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>パ'ガ'の生煮え</div> <div>もやしの炒め物</div> <div>お浸し</div> <div>味噌汁</div> </div>	22 (木)	<div> <div>パン</div> <div>ポトフ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>チキンカレー</div> <div>漬物</div> <div>和え物</div> <div>フルーツ</div> </div>	<div> <div>ヨーグルト</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>メルルーサの生煮え</div> <div>炒め物</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>
8 (木)	<div> <div>パン</div> <div>チキンナゲット</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>赤魚の味噌粕煮</div> <div>金平牛蒡</div> <div>さつま芋のサラダ</div> <div>清汁</div> </div>	<div> <div>さつま芋プリン</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>豚の野菜炒め</div> <div>奴豆腐</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>	23 (金)	<div> <div>白菜の雑炊</div> <div>チキンピカタ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>お寿司</div> <div>そぼろ煮</div> <div>サラダ</div> <div>清汁</div> </div> <div>  </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>とんかつ</div> <div>炒り煮</div> <div>玉子豆腐</div> <div>味噌汁</div> </div>
9 (金)	<div> <div>青菜雑炊</div> <div>オムレツ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>肉団子の甘酢鮎</div> <div>ひじきの煮物</div> <div>サラダ</div> <div>中華スープ</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>アブラガレイの煮付け</div> <div>炒め物</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div> <div>  </div>	24 (土)	<div> <div>パン</div> <div>スープ仕立て</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>煮込みハンバーグ</div> <div>ふかしジャガ</div> <div>マリネ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の照り焼き</div> <div>大根の肉金平</div> <div>とろろのかつお梅和え</div> <div>味噌汁</div> </div>
10 (土)	<div> <div>パン</div> <div>ソテー</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>豚と里芋の煮込み</div> <div>たこ糸炒め</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>柿ゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>ホキの香華パン粉焼き</div> <div>ベーコンと枝豆のソテー</div> <div>洋風お浸し</div> <div>味噌汁</div> </div>	25 (日)	<div> <div>パン</div> <div>千草焼き</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鶏の塩焼き</div> <div>煮物</div> <div>奴豆腐</div> <div>清汁</div> </div>	<div> <div>フルーツムース</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>パ'ガ'の唐揚げ</div> <div>煮物</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>

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)	<div> <div>パン</div> <div>ハムチーズピカタ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の照り焼き</div> <div>切干大根の煮物</div> <div>味噌汁</div> <div>ミルク煮天</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>煮し鶏</div> <div>高野のサイコロ煮</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	26 (月)	<div> <div>うまい菜雑炊</div> <div>オムレツ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>赤魚の焼き浸し</div> <div>キャベツの炒め物</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>豆乳鍋</div> <div>大根の炒め物</div> <div>もずく酢</div> </div>
12 (月)	<div> <div>大根雑炊</div> <div>だし巻き</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ポークカレー</div> <div>漬物</div> <div>炒め物</div> <div>おからサラダ</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の袖焼</div> <div>蓮根金平</div> <div>南瓜サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	27 (火)	<div> <div>パン</div> <div>白身魚のつみれ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>煮し鶏</div> <div>牛蒡と豚の炒り煮</div> <div>南瓜サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の西京焼き</div> <div>大豆煮</div> <div>和え物</div> <div>清汁</div> </div>
13 (火)	<div> <div>パン</div> <div>鶏の野菜ソース焼き</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>煮物</div> <div>豚汁</div> <div>フルーツ缶</div> </div>	<div> <div>かぼちゃムース</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>枝豆がんもの炊き合わせ</div> <div>白菜のとろみ炒め</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	28 (水)	<div> <div>アサリ雑炊</div> <div>かに玉</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>焼きそば</div> <div>そぼろ煮</div> <div>もやしの土佐酢和え</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯大根</div> <div>小松菜とベーコンの炒め物</div> <div>胡麻豆腐</div> <div>味噌汁</div> </div>
14 (水)	<div> <div>たまご雑炊</div> <div>ソテー</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>合鴨スライス</div> <div>じゃが芋のそぼろ煮</div> <div>白菜のレモン風味</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>豚のオイスター炒め</div> <div>かにみねの煮物</div> <div>スローサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	29 (木)	<div> <div>パン</div> <div>マヨサラダ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>メンチカツ</div> <div>ひじきの煮物</div> <div>スープ</div> <div>フルーツ缶</div> </div>	<div> <div>安納芋ムース</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>ホッケの塩焼</div> <div>ふるふさ大根</div> <div>サラダ</div> <div>豚汁</div> </div>
15 (木)	<div> <div>パン</div> <div>玉子焼き</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>赤飯</div> <div>刺身</div> <div>牛蒡と蓮げの炒め煮</div> <div>サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>安納芋ムース</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鶏の唐揚げ</div> <div>炒め煮</div> <div>漬物</div> <div>ヨーグルト</div> </div>	30 (金)	<div> <div>白菜雑炊</div> <div>だし巻き卵</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>鰯の香味焼き</div> <div>高野のサイコロ煮</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>高たんぱくゼリー</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>クリームシチュー</div> <div>ソテー</div> <div>フルーツ缶</div> </div>
					31 (土)	<div> <div>パン</div> <div>ポトフ</div> <div>カルシウムミルク</div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>メルルーサの煮付け</div> <div>特製松風焼き</div> <div>さつま芋サラダ</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div> <div>水ようかん</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>ごはん</div> <div>豚の塩だれ炒め</div> <div>かいシューマイ</div> <div>和え物</div> <div>味噌汁</div> </div>