

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				米飯 祝い肴 伊達巻 ほうれん草のうの花和え やわらかかまぼこ・寿 雑煮 オレンジゼリー	米飯 祝い肴 日の出かまぼこ お多福豆 小松菜の香味和え 雑煮 白桃缶	柚子あんパン ポテトサラダ 飲むヨーグルト フルーツミックス缶	パンバイキング マカロニサラダ 牛乳 りんご
昼食				赤飯 赤魚の照り焼き 華つつみ 筑前煮 祝い肴 ・黒豆 ・数の子 ・紅白なます りんご 雑煮(味噌仕立)	ゆかりごはん 天ぷら盛り合わせ 盛り合わせ 青梗菜のおかかポン酢 栗きんとん カマボコ・寿 みかん 雑煮(清汁仕立)	新春海鮮ちらし寿司 若菜蒸の銀あんかけ しろ菜の香味和え 赤だし	米飯 鶏肉と大豆の甘味噌炒め ビーフン炒め煮 かき玉汁
夕食				米飯 松風焼 信田巻煮 みそ汁	米飯 鱈の幽庵焼き 白菜の酢味噌和え 清汁	米飯 すき焼風煮 きゃべつのごま和え 味噌汁	米飯 粕ぶり大根 茄子の胡麻酢和え 味噌汁(ふ)
3時				干支まんじゅう	練り切り	新春長崎カステラ	ヨーグルト(イチゴソース)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	バターロール はちみつ しろ菜のおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト パン缶	*七草粥* 七草粥 ほうれん草の卵とじ 牛乳 みかん缶	バターロール いちごジャム 切干大根煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) 春菊の和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 飲むヨーグルト みかん缶	鮭雑炊 金平ごぼう 牛乳 バナナ
昼食	*郷土料理*神奈川・東京・千葉 海軍カレー風 小松菜とハムの炒め物 胡麻マヨサラダ	米飯 ホキの唐揚げ甘酢あんかけ 白菜のポン酢和え わかめスープ	米飯 鶏の山椒味噌焼き しろ菜の塩昆布和え 清汁	米飯 トンカツ 小松菜と平天の煮物 かき玉汁	*健康米・はとむぎ* はとむぎごはん 白身魚の磯辺揚げ 菜の花の菜種和え 味噌汁(ふ)	ふりかけごはん(1/2量) ワンタンラーメン カニシューマイ ももゼリー	米飯 鱈のみぞれ煮 小松菜の香味和え 吉野汁
夕食	米飯 豚肉と白葱の醤油炒め 春雨の酢の物 清汁	米飯 牛肉の柳川風煮 たらこ和え 味噌汁	米飯 白身魚の香味トマト煮 大豆サラダ コンソメスープ	米飯 凝製豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え みそ汁	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め ナムル 中華スープ	米飯 ニラ入りとりつくね焼 三度豆サラダ 具たくさんみそ汁	米飯 オープンオムレツ 南瓜含め煮 *豆乳のスープ
3時	もみじ饅頭	みかんゼリー	どらやき	小麦饅頭	手作りプリン	小倉あんパイ	ベビーあんドーナツ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ チンゲン菜のサラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(赤かっぱ) 白菜の煮浸し 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 大豆五目煮 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング 白菜と卵の炒め物 牛乳 バナナ
昼食	米飯 赤ワイン風味ビーフチャー きのこ和風ソテー シーフードサラダ	ツナ炒飯 春巻き ワカメサラダ ザーサイスープ	米飯 鶏肉の木の芽焼き ビーフンサラダ コンソメスープ	米飯 鯡の利休焼き 青梗菜の磯和え 味噌汁	米飯(半量) カレーうどん 春菊のうの花和え みかん	米飯 白身魚のフライ 小松菜のなめ茸和え みそ汁	米飯 蒸し鶏の玉ネギソースかけ かき玉とえびのサラダ 南瓜スープ
夕食	米飯 豚肉の塩だれ炒め カリフラワーのサラダ 春雨スープ	米飯 白身魚の金山寺味噌やき ほうれん草の辛子和え 味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 大根の梅和え 味噌汁	米飯 豚肉の焼き肉風 しろ菜の海苔和え わかめスープ	米飯 千草焼き 大根のサラダ みそ汁	米飯 肉団子のケチャップ煮 地中海風ホットサラダ 野菜スープ	米飯 白身魚のムニエル もずく酢 玉子スープ
3時	レモンケーキ	杏仁ミルクプリン	黒糖ケーキ	薄皮饅頭	栗カステラ	牛乳ケーキ	コーヒゼリー
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) 冬瓜ホタテあん煮 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(青かっぱ) ブロッコリーの和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム キャベツのサラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 春雨サラダ 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 白身魚の酢てりやき しろ菜のピーナツ和え みそ汁	ピラフ むかしのコロッケ ピーズサラダ コンソメスープ(とうふ)	米飯 豚肉と白菜の柚子煮 春雨の酢の物 みそ汁	米飯 鶏天 磯辺和え 味噌汁	米飯 クリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー 白身魚のフライ	米飯 麻婆茄子 拌三絲 たまごスープ	米飯(1/2) チャンポン麺 厚揚げの味噌炒め マスカットゼリー
夕食	米飯 豚じゃが キャベツの塩昆布和え 清汁	米飯 親子煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁	米飯 白身魚のタルトソースかけ さつま芋サラダ コンソメスープ	米飯 蟹玉の甘いソースかけ カリフラワーの中華和え 筍と木耳のスープ	米飯 牛肉としろ菜のオイスターソース炒め 大根の大葉和え 中華スープ	米飯 炒り鶏 小松菜のポン酢和え 味噌汁	米飯 白身魚のピザ風 玉葱サラダ わかめスープ
3時	プチシュークリーム	マロンあんパイ	栗まんじゅう	やわらかマンゴープリン	饅頭(吹雪)	パンムース	黒糖饅頭
	26	27	28	29	30	31	
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(ツボ漬け) 和風サラダ 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	
昼食	米飯 白身魚のピカタ 三度豆サラダ 玉葱のスープ	米飯 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ コーンスープ	米飯 油淋鶏 ニラもやしのドレ和え ワンタンスープ	*旬の食材 鱈* 米飯 鱈のガリックソテー 玉葱ソースかけ 卵豆腐 きのこスープ	*郷土料理*兵庫 ふりかけごはん(半量) 坦々焼きそば風 しらす和え たまごスープ	お豆のカレーライス ブロッコリーのバター炒め ハムマリネ	
夕食	米飯 豚ソテー和風きのこソース おかか和え 味噌汁	米飯 鱈の塩焼き 五目豆 かきたま汁	米飯 炊き合わせ キャベツの生姜和え 味噌汁	米飯 豚肉のやわらか煮 青梗菜の梅和え みそ汁	米飯 白身魚の生姜煮 香味和え みそ汁	米飯 鶏肉の香草焼 錦糸和え 味噌汁(ふ)	
3時	紅茶ケーキ	バタークッキー	ヨーグルト(ブルーベリーソース)	野菜カステラ	おかしなバナナ	イチゴムース	