

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 鯉の利休焼き 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 かたろろとえびのサラダ 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 ピーンズサラダ 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 | ブッシュェクリーム | 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 | |