

# 平成30年1月

## 献立表

|    | 日  | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土   |  |
|----|----|---|--|---|--|--|---|--|
|    |    | 1   | 2  | 3   | 4  | 5  | 6   |  |
| 朝食 |    | 御飯<br>鮭の昆布巻き<br>二色なます<br>雑煮   | 御飯<br>含め煮<br>ささげのお浸し<br>けんちん汁  | パン<br>目玉焼き<br>野菜スープ<br>低脂肪牛乳                                  | 御飯<br>しろなと鶏挽肉の煮浸し<br>昆布佃煮<br>味噌汁                           | パン<br>ハムと野菜のクリーム煮<br>ワカメスープ<br>低脂肪牛乳                   | 御飯<br>じゃが芋の炒め煮<br>味付海苔<br>味噌汁<br>ジュース             |  |
| 昼食 |    | 赤飯の子<br>数辛の煮物<br>だまの巻きあげ<br>さつまあげ<br>辛子胡麻豆腐<br>酢の物<br>黒豆焼<br>幽庵焼き<br>すまし汁<br>フルーツ | ☆松花堂弁当☆<br>ちらし寿司<br>刺身盛り合わせ<br>炊き合わせ<br>かぶの酢の物<br>清まし汁<br>白花生豆<br>フルーツ | チキンカレー<br>グリーンサラダ<br>いわしバーグのあんかけ<br>コンソメスープ<br>フルーツ           | 御飯<br>魚の照り焼き<br>付け合せ<br>大根と油揚げの炒め煮<br>白菜サラダ<br>のり汁<br>フルーツ | 御飯<br>魚の竜田揚げ<br>付け合せ<br>高野豆腐卵とじ<br>甘辛炒め<br>味噌汁<br>フルーツ | 御飯<br>柳川風煮<br>かき揚げ<br>胡瓜のマヨ和え<br>味噌汁<br>フルーツ      |  |
| 夕食 |    | 御飯<br>ぶら天<br>茶碗蒸し<br>もすき<br>もすき<br>清まし汁   | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>五目卵のカニあんかけ<br>酢味噌かけ<br>金柑漬け<br>薩摩汁                      | 御飯<br>魚の蒲焼き<br>肉じゃが<br>海藻サラダ<br>味噌汁                           | 御飯<br>お好み焼き<br>大豆のトマト煮<br>揚げ茄子<br>味噌汁                      | 御飯<br>鶏肉のコーンマヨ焼き<br>付け合せ<br>野菜の味噌炒め<br>酢の物<br>すまし汁     | 御飯<br>白身魚のマリネ<br>ほうれん草のキッシュ風<br>和え物<br>すまし汁       |  |
| 朝食 | 7  | 御飯<br>さつま揚げ<br>お浸し<br>味噌汁   | 御飯<br>根菜のにごみ<br>昆布佃煮<br>味噌汁  | パン<br>オムレツ<br>コンソメスープ<br>低脂肪牛乳                                | 御飯<br>鶏のスープ煮<br>ふりかけ<br>すまし汁<br>ジュース                       | パン<br>マカロニサラダ<br>豆腐のスープ<br>低脂肪牛乳                       | 御飯<br>納豆<br>煮浸し<br>味噌汁                            |  |
| 昼食 |    | 御飯<br>魚のんにく醤油焼き<br>付け合せ<br>いんげん中華炒め<br>五目大豆煮<br>すまし汁<br>フルーツ                      | 七草粥<br>魚の菜種焼き<br>付け合せ<br>酢味噌和え<br>すまし汁<br>フルーツ                         | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>たくあん和え<br>味噌汁<br>フルーツ              | 御飯<br>魚のタルタルのせ<br>付け合せ<br>ひじき煮<br>さっぱりナムル<br>すまし汁<br>フルーツ  | 御飯<br>豚肉と野菜の華風炒め<br>胡麻酢和え<br>茄子南蛮<br>鶏つくね汁<br>フルーツ     | 牛丼<br>切干大根の煮物<br>浅漬け風<br>味噌汁<br>フルーツ              | 御飯<br>鮭の幽庵焼き<br>付け合せ<br>がんも煮物<br>キャベツのごま和え<br>すまし汁<br>フルーツ |
| 夕食 |    | 御飯<br>おでん<br>チンゲン菜炒め煮<br>ほくほく白和え<br>味噌汁   | 御飯<br>鶏天<br>付け合せ<br>里芋の胡麻みそ煮<br>もやしのゆかり和え<br>味噌汁                       | 御飯<br>魚の柚子こしょう焼き<br>付け合せ<br>麻婆なす<br>のり<br>赤だし                 | 御飯<br>豆腐ステーキ<br>付け合せ<br>ごぼうの炒め煮<br>フロッキーの胡麻和え<br>味噌汁       | 御飯<br>魚と昆布の煮物<br>春雨の酢の物<br>卵豆腐のあんかけ<br>すまし汁            | 御飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>じゃが芋の煮付け<br>きのこベーコンのサラダ<br>すまし汁 | 御飯<br>鶏肉の味噌マヨネーズ焼き<br>のっぺい煮<br>ほうれん草とえのきの柚子胡椒和<br>味噌汁      |
| 朝食 | 14 | パン<br>ウインナーと野菜ソテー<br>きのこスープ<br>低脂肪牛乳  | ご飯<br>和風炒り豆腐包み焼き<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                               | ご飯<br>なすの味噌炒め<br>味付海苔<br>味噌汁                                  | パン<br>スクランブルエッグ<br>ポタージュ<br>低脂肪牛乳                          | 味付け粥<br>お浸し<br>味噌汁<br>野菜ジュース                           | パン<br>ハムと卵の朝食サラダ<br>パンブキンスープ<br>低脂肪牛乳             | ご飯<br>五目炒め<br>味の花<br>味噌汁                                   |
| 昼食 |    | わかめ御飯<br>スパゲティミートソース<br>すり身フライ<br>白菜の和え物<br>フルーツ                                  | 御飯<br>チキンピカタ<br>ジャーマンポテト煮<br>酢味噌かけ<br>ワカメスープ<br>フルーツ                   | 御飯<br>魚の柚子みそ焼き<br>付け合せ<br>クリームコロッケ<br>春雨のごま和え<br>すまし汁<br>フルーツ | 御飯<br>煮しめ<br>豚挽肉と春雨の中華風<br>なめ茸和え<br>味噌汁<br>フルーツ            | カレーライス<br>グリーンサラダ<br>メンツカツ<br>コンソメスープ<br>フルーツポンチ       | 御飯<br>魚のレモン醤油蒸し<br>炊き合わせ<br>おさつサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ | 御飯<br>焼肉風炒め<br>ポテトサラダ<br>もすく酢<br>すまし汁<br>フルーツ              |
| 夕食 |    | 御飯<br>煮魚<br>ごぼうサラダ<br>厚揚げの甘辛煮<br>味噌汁  | 御飯<br>麻婆豆腐<br>梅肉和え<br>ちくわの磯部揚げ<br>すまし汁                                 | 御飯<br>回鍋肉<br>イカと里芋の煮物<br>酢の物<br>味噌汁                           | 御飯<br>魚のムニエルきのこソース<br>野菜サラダ<br>白菜と人参のクリーム煮<br>すまし汁         | 御飯<br>チキンソテー<br>付け合せ<br>青菜のとろっと煮<br>三杯酢かけ<br>すまし汁      | 御飯<br>とんかつ<br>大根のくず煮<br>トマトマリネ<br>すまし汁            | 御飯<br>魚の風味焼き<br>卵の中華あんかけ<br>春菊と白菜の煮浸し<br>味噌汁               |
| 朝食 | 21 | パン<br>目玉焼き<br>コンポタージュ<br>低脂肪牛乳  | ご飯<br>いわし梅煮<br>春雨サラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>根野菜と豆腐の煮物<br>鯛みそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                        | パン<br>野菜のコーンソテー<br>きのこスープ<br>低脂肪牛乳                         | ご飯<br>焼き魚<br>味付けのり<br>味噌汁                              | パン<br>スクランブルエッグ<br>コンソメスープ<br>低脂肪牛乳               | 御飯<br>鶏団子と野菜の旨煮<br>ふりかけ<br>味噌汁                             |
| 昼食 |    | 鶏ごぼうピラフ<br>はんぺんの磯辺揚げ<br>ピーナツ和え<br>野菜スープ<br>フルーツ                                   | 御飯<br>魚の揚げ出し風<br>いなかな煮<br>しらす和え<br>すまし汁<br>フルーツ                        | 御飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>野菜のえびあんかけ<br>梅しそ和え<br>すまし汁<br>フルーツ            | 御飯<br>魚の西京焼き<br>付け合せ<br>南島のそぼろあん<br>梅肉和え<br>沢煮椀<br>フルーツ    | ゆかりごぼん<br>とろろそば<br>厚揚げの田楽<br>土佐酢和え<br>フルーツ             | 御飯<br>酢鶏<br>盛り合わせサラダ<br>蒸しシウマイ<br>春雨スープ<br>フルーツ   | 御飯<br>魚の梅肉焼き<br>肉団子の黒酢あん<br>キャベツの甘酢和え<br>味噌汁<br>フルーツ       |
| 夕食 |    | 御飯<br>魚の山椒焼き<br>付け合せ<br>炊き合わせ<br>梅肉和え<br>あおさ汁                                     | 御飯<br>豚肉と卵のさっぱり煮<br>金平こんにやく<br>白菜の和え物<br>味噌汁                           | 御飯<br>魚のカレーソース<br>付け合せ<br>豚と大根の旨煮<br>三杯酢和え<br>味噌汁             | 御飯<br>ビーフシチュー<br>ドレッシングかけ<br>ピリ辛炒め<br>フルーツ                 | 御飯<br>豚肉の野菜巻き<br>付け合せ<br>ピーンの野菜炒め<br>春菊と白菜の煮浸し<br>味噌汁  | 御飯<br>フリ大根<br>中華和え<br>厚揚げしょうが焼き<br>味噌汁            | 三色丼<br>ほうれん草の白和え<br>なすの味噌炒め<br>すまし汁<br>フルーツ                |
| 朝食 | 28 | パン<br>ウインナーソテー<br>中華スープ<br>低脂肪牛乳  | 御飯<br>ひじき煮<br>酢の物<br>味噌汁   | 御飯<br>野菜炒め<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ジュース                             | パン<br>白菜と人参のクリーム煮<br>コンソメスープ<br>低脂肪牛乳                      |  |   |  |
| 昼食 |    | 御飯<br>魚の焼き浸し<br>付け合せ<br>人参の干草焼き<br>おかか和え<br>味噌汁<br>フルーツ                           | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>付け合せ<br>ブロッコリーと卵のソテー<br>ドレッシングかけ<br>コンソメスープ<br>フルーツ  | 御飯<br>魚の梅肉焼き<br>肉団子のおろし煮<br>オクラ和風サラダ<br>そうめん汁<br>フルーツ         | 散らし寿司<br>胡麻和え<br>炒り鶏<br>すまし汁<br>フルーツ                       |  |   |  |
| 夕食 |    | 御飯<br>チキンカツ<br>付け合せ<br>五目煮豆<br>柚子風味和え<br>スープ                                      | 御飯<br>八宝菜<br>じゃが芋とえびの炒め<br>和え物<br>すまし汁                                 | 御飯<br>豚肉の味噌炒め<br>付け合せ<br>揚げ出し豆腐<br>からし和え<br>味噌汁               | 御飯<br>魚のおろし煮<br>野菜天ぷら<br>甘酢和え<br>味噌汁                       |  |   |  |