

平成 30年 1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日	1	2	3	4	5	6	7	
朝	おせち 米飯 雑煮(大根人参もち) 盛り合わせ(黒豆かまぼこ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) かぼちやの煮物 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) 五目納豆(みょうが、しらす) 味付けのり	米飯 味噌汁(なす) じゃこ炒め(チンゲンサイ連根) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) 肉団子の甘酢あん たまごふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 卵焼き(ブロッコリー) しそふりかけ	食パン(マーガリン) 肉団子スープ(チンゲンサイ人参) じゃが芋のコンソメ煮(ベーコン) 牛乳	
昼	赤飯 えびの艶煮・炊き合わせ 伊達巻・新三宝・ぶり照り焼き 松風焼き・なます・栗きんとん オレンジ・清汁(かまぼこ)	米飯 魚のピリ辛焼き 大豆の旨煮(じゃが椎茸) キャベツのスープ(玉葱きくらげ)	ロールパン(いちごジャム) ビーフシチュー 野菜サラダ(レタス水菜) コンソメスープ(白菜、人参)	ゆかりおにぎり 肉そば(牛肉、かまぼこ) かにサラダ(キャベツ、きゅうり) オレンジゼリー	米飯 豚肉の山椒焼き さつま芋サラダ(ひよこ豆) 味噌汁(えのき)	☆No.3スバゲティミートソース きのこマリネ(しめじ玉ねぎ) 野菜スープ(ごぼう、黄色パプリカ) バナナ	七草粥 魚の梅ソースかけ カリフラワーと大豆のサラダ 根菜スープ(蓮根)	
おやつ	ハウムクーヘン ヤクルト	黒棒 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	マリー 牛乳	歌舞伎揚げ ヤクルト	丸ぼうろ 牛乳	どらやき 野菜ジュース	
夕	麦御飯 豚肉のごま照り焼き 柚子香和え(白菜、胡瓜) 野菜スープ(ごぼう、キャベツ) 2289Kcal	麦御飯 鶏の治部煮 野菜炒め(白菜ごぼうニラ) 清汁(そうめん、おくら) 2108Kcal	麦御飯 魚のマスタード焼き (新)レバーときのこの甘辛ソース炒め ほうれん草のスープ(えのき) 1861Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 胡麻サラダ(ブロッコリー、コーン) 清汁(たけのこ、パプリカ) 2066Kcal	麦御飯 魚のからあげ 小松菜の炒め煮(ちくわ) 豆腐のスープ(絹豆腐ほうれん草) 2145Kcal	麦御飯 豆腐の野菜あんかけ 春巻き 中華スープ(大根きくらげ) 2016Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう 春雨サラダ(きゅうり) 味噌汁(里芋) 1960Kcal	
日	8	9	10	11	12	13	14	
朝	米飯 味噌汁(キャベツ) 梅和え納豆 味付け海苔	米飯 味噌汁(大根わかめ) 金平ごぼう(椎茸) 鮭ふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) きのこのバター炒め しそふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちや) おかか煮(ブロッコリー) 味付けのり	選択メニュー パン 白菜スープ(人参) じゃが芋とベーコンのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれんそう) ごぼうそぼろ炒め(白滝、鶏ひき肉) たらこふりかけ・牛乳	メロンパン たまごスープ(きくらげ) ツナと野菜のソテー(蓮根) 牛乳	
昼	中華丼(豚、かまぼこ、白菜) 中華サラダ(もやし、大根) チンゲンサイのスープ(ベーコン) アップルゼリー	米飯 魚の香味焼き 里芋といかの煮物 小松菜のスープ(えのき)	パンキン&よもぎパン(りんごジャム) チキンボールと野菜のシチュー カラフルサラダ(ミックスビーンズ) コンソメスープ(大根、赤パプリカ)	菜飯おにぎり おかめうどん(たまご、かまぼこ) 大豆サラダ オレンジゼリー	米飯 白身魚フライ または 魚の煮付け 辛子和え(小松菜えのき) 清汁(卵豆腐かいわれ)	わかめおにぎり かきあげそば 水菜サラダ ぶどうゼリー	米飯 魚のチーズパン粉焼き (新)肉団子の生姜醤油あんかけ 味噌汁(白菜あげ)	
おやつ	かっぱえびせん 牛乳	おからドーナツ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	たい焼き 牛乳	ぼたぼた焼き ジュース購入日	サラダせんべいせんべい ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の香味ソースかけ なすと大豆のソース炒め きのこスープ(エリンギ) 1933Kcal	麦御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの胡麻和え コンソメスープ(じゃが、玉葱) 1821Kcal	麦御飯 魚のカレー粉焼き 切干大根の煮物(あげ人参) けんちん汁(木綿豆腐、椎茸) 1774Kcal	麦御飯 筑前煮 酢味噌かけ 清汁(冬瓜かまぼこ) 1956Kcal	麦御飯 八宝菜(豚、人参) シュウマイ コンソメスープ(たまねぎ、アスパラ) 1949Kcal	麦御飯 魚の照り焼き レバにら炒め 野菜スープ(キャベツ玉葱) 2043Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物 揚げ出し豆腐 カリフラワースープ(玉葱) 2045Kcal	
日	15	16	17	18	19	20	21	
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) じゃが炒め(人参、玉葱) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) オクラ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(さつま芋) ウインナーソテー(ピーマン) しそふりかけ	米飯 味噌汁(絹豆腐) 里芋とさつまあげの煮物 たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(キャベツ) 野菜ソテー ふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 煮なます(大根人参椎茸) 鮭ふりかけ	パン きのこスープ カレーソテー(キャベツ、ハム) 牛乳	
昼	ハヤシライス 胡麻サラダ(ブロッコリー、コーン) ほうれんそうのスープ(赤パプリカ) フルーツポンチ	米飯 豚キムチ ごま酢和え キャベツのスープ(玉葱、人参)	ロールパン(マーガリン) 白身魚のムニエル野菜ソース じゃが芋のコンソメ煮 野菜スープ(ごぼう、ほうれんそう)	ゆかりおにぎり 団子汁(味噌) ドレッシングサラダ(水菜、大根) アセロラゼリー	米飯 チキンのトマトソースかけ または 肉野菜炒め かに風味和え(キャベツ大豆) 野菜スープ(大根、白菜)	☆No.4太平燕(熊本郷土料理) 蓮根の梅おかかかえ バナナ	米飯 鮭のパン粉焼き 春雨サラダ(大豆、胡瓜) 味噌汁(ごぼう、あげ)	
おやつ	たいやき 牛乳	りんごのケーキ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	黒棒 野菜ジュース	ハウムクーヘン 牛乳	マリー 野菜ジュース	
夕	麦御飯 ぶり大根 白和え(春菊、人参) 清汁(たけのこ、わかめ) 2053Kcal	麦御飯 干草焼き(卵、鶏ひき肉) レバーのオイスター煮(大根) わかめスープ(たまねぎ) 2024Kcal	麦御飯 豚肉のポン酢照り焼き おひたし(ほうれんそう人参ゆず) 豚汁(大根、人参) 1944Kcal	麦御飯 豚肉のシリアピンスターキ カラフルサラダ(ブロッコリー) キャベツのスープ(ベーコン) ケーキ・ジュース2364Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬け 山芋の煮物(がんと) 味噌汁(しめじ、わかめ) 1852Kcal	麦御飯 魚の塩焼き (新)豚肉と冬瓜の煮込み 清汁(卵豆腐) 1911Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ 水菜サラダ(胡瓜、トマト) もずく汁 2209Kcal	
日	22	23	24	25	26	27	28	
朝	米飯 味噌汁(かぼちや、あげ) 切干大根の煮物(さつまあげ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜、ごぼう) 魚のかつお煮(いわし) しそふりかけ	米飯 味噌汁(絹豆腐) 青菜炒め(チンゲンサイさつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(大根) ひじき納豆(人参) 味付けのり	パン チンゲンサイのスープ オムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) こまつなの煮びたし(さつまあげ) しそふりかけ	ロールパン(いちごジャム) ほうれん草のスープ(ベーコン) 卵とじ(ブロッコリー) 牛乳	
昼	エビピラフ 野菜サラダ(赤いんげん、パプリカ) たまごスープ(きくらげ) りんご	米飯 マーボー豆腐 野菜ときのこ炒め(エリンギ) 小松菜のスープ(えのき)	くるみパン(いちごジャム) クリームシチュー 野菜サラダ(キャベツ水菜) コンソメスープ(ごぼう人参)	わかめおにぎり カレーうどん 水菜サラダ(大豆きゅうりトマト) 白菜スープ(人参)	駅弁ORイベント食	和風パスタ ドレッシングサラダ ほうれんそうのスープ(えのき) オレンジ	米飯 牛肉の野菜炒め 二色和え(もやし胡瓜) 味噌汁	
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	ふかし芋 牛乳	黒棒 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	黒棒 牛乳	ワッフル 牛乳	どら焼き 牛乳	
夕	麦御飯 魚の梅ソースかけ レバーのケチャップがらめ(ごぼう) 清汁(たけのこ、わかめ) 1907Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ(メルルーサ) かぼちやの煮物(おくら) 清汁(たけのこ) 1896Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き 千切大根のごまあえ(きゅうり) 野菜スープ(玉葱) 1890Kcal	麦御飯 酢鶏 ナムル(ほうれんそう白菜) 中華スープ(エリンギ、きくらげ) 2149Kcal	麦御飯 あじの油淋ソース 厚揚げの中華あん(玉葱きくらげ) もやしのスープ(コーン) 2024Kcal	麦御飯 魚のマヨネーズ焼き 大豆の旨煮(大根) 清汁(木綿豆腐かまぼこ) 1818Kcal	麦御飯 魚のピザ風 サラダ(キャベツ、赤いんげん) 野菜スープ(たけのこ人参) 1929Kcal	
日	29	30	31					
朝	米飯 味噌汁(里芋、人参) もやしの煮浸し(さつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜ごぼう) じゃがいも金平 しそふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 干大根の炒め煮 ふりかけ					
昼	ビーフカレー ツナとごぼうのサラダ カリフラワースープ(玉葱) アップルゼリー	米飯 支那天(鶏肉の中華風てんぷら) おくら和え(人参かつお) セロリのスープ(パプリカ)	ロールパン(りんごジャム) ポトフ シーザーサラダ ぶどうゼリー					
おやつ	源氏パイ 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳					
夕	麦御飯 魚のアーモンド焼き レバニラ炒め(こんにやく、にら) きのこ卵の清汁(しめじ、えのき) 2201Kcal	麦御飯 魚のカレームニエル エリンギとベーコンのガーリックソテー カリフラワースープ(玉葱) 1899Kcal	麦御飯 豚肉と大豆の煮物 かきあげ 春雨スープ(わかめ、木耳) 2234Kcal					