

平成 31年 1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日		1	2	3	4	5	6	
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) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) 五目納豆(みょうが、しらす) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(なす) じゃこ炒め(チンゲンサイ連根) うめふりかけ	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(キャベツ、人参) 卵焼き(ブロッコリー) かつおふりかけ	食パン(マーガリン) たまごスープ 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 だし巻・あけぼの巻き・ぶり照り焼き 松風焼き・なます・栗きんとん 清汁(かまぼこ)	ロールパン(いちごジャム) チキンピカタ 大豆サラダ(大根、コーン) コンソメスープ(白菜、人参)	桜海老おにぎり かきあげそば 肉豆腐チャンプルー ふどうゼリー	米飯 魚の照り焼き(アジ) 野菜サラダ(水菜、キャベツ) 味噌汁(かまぼこ)	ゆかりおにぎり カレーうどん 茄子の挽肉あん 杏仁豆腐(みかん、パイ)	米飯 魚の梅ソースかけ(ホキ) 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	ぼたぼた焼き 牛乳	マリー ジョア	歌舞伎揚げ 牛乳	カルシウム入り丸ぼうろ 牛乳	かつぼえひせん ヤクルト	
夕		麦御飯 魚の塩焼き(赤魚) 柚子香和え(白菜、胡瓜) 野菜スープ(ごぼう、キャベツ) 2149Kcal	麦御飯 魚のマスタード焼き(ソイ) レバーときのこの甘辛炒め ほうれん草のスープ(えのき) 2018Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 ごまサラダ(ブロッコリー、コーン) 清汁(たけのこ、パプリカ) 2083Kcal	麦御飯 豚ばら大根(こんにやく) 小松菜の炒め煮(ちくわ) 豆腐のスープ(絹豆腐ほうれん草) 2050Kcal	麦御飯 魚のチリソースかけ(たら) 春巻き 中華スープ(大根きくらげ) 2116Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう 春雨サラダ(きゅうり) 味噌汁(里芋) 2002Kcal	
日	7	8	9	10	11	12	13	
朝	七草粥 味噌汁(玉葱) 金平ごぼう さけふりかけ	米飯 味噌汁(白菜わかめ) なめたけ納豆 鮭ふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) きのこのバター炒め(しめじエリンギ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) オクラの練りごま和え 味噌汁のり	選択メニュー、鏡開き ロールパン(イチゴジャム) 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 コーンポタージュ ツナと野菜のソテー(蓮根) たらこふりかけ・牛乳	
昼	きじ焼き丼 蓮根の挽肉あん もやしスープ(白菜、コーン) バナナ	米飯 魚の香味焼き(ホキ) 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) チキンボールと南瓜のシチュー カラフルサラダ(大豆、レッドキャベツ) コンソメスープ(大根、赤パプリカ)	水菜と大豆のサラダ(きゅうりトマト) 小松菜のスープ(えのき) オレンジ	米飯 豚肉の生姜焼き または 鶏肉のハニーマスタード焼き 小松菜の和え物(えのき) ぜんざい(鏡開き)	菜飯おにぎり 皿うどん シューマイ 中華スープ(チンゲンサイ)	米飯 魚のチーズパン粉焼き 鶏団子の生姜醤油あんかけ 味噌汁(白菜あげ)	
おやつ	どら焼き 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 ヤクルト	ぼたぼた焼き ジュース購入日	サラダせんべい ヤクルト	
夕	麦御飯 魚のからあげ(ソイ) なすと大豆のソース炒め きのこスープ(エリンギ) 1969Kcal	麦御飯 八宝菜(豚、人参) シューマイ コンソメスープ(アスパラ、玉葱) 2023Kcal	麦御飯 魚のカレー粉フライ(ソイ) 切干大根の煮物(あげ人参) けんちん汁(木綿豆腐、椎茸) 2000Kcal	麦御飯 筑前煮 ひじきの和え物(ほうれんそう) 清汁(大根、花麩) 1949Kcal	麦御飯 魚の山椒焼(アジ) 高野豆腐の含め煮 清汁(冬瓜、かまぼこ) 1948Kcal	麦御飯 魚の南部焼き(アジ) レバにら炒め(もやし) 野菜スープ(キャベツ玉葱) 2052Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物 湯豆腐(木綿) カリフラワースープ(玉葱) 1971Kcal	
日	14	15	16	17	18	19	20	
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) じゃが炒め(ウインナー、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 味噌汁のり	米飯 味噌汁(さつま芋) ウインナーソテー(ピーマン) うめふりかけ	米飯 味噌汁(わかめ、絹豆腐) 里芋とさつまあげの煮物 たまごふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(小松菜) 野菜とハムのソテー さけふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(じゃが芋) 煮なます(大根人参椎茸) かつおふりかけ	食パン(いちごジャム) きのこスープ カレーソテー(キャベツ、れんこん) 牛乳	
昼	ハヤシライス 胡麻サラダ(ブロッコリー、大豆) 白菜スープ(ベーコン) りんご	米飯 豚キムチ(もやし、にら) 大根とカリカリじゃこのサラダ キャベツのスープ(玉葱、ベーコン)	コロケパンとマーブルパン チキンボールのコンソメ煮 野菜スープ(ごぼう、ほうれんそう) フルーチェ(ピーチ)	ゆかりおにぎり 太平燕(熊本郷土料理) ドレッシングサラダ(水菜、コーン) アセロラゼリー	米飯 魚の南蛮漬 または 魚の照り焼き かに風味和え(キャベツ大豆) 野菜スープ(大根、白菜)	菜飯おにぎり 坦々麺 中華和え(もやし小松菜) オレンジ	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	源氏パイ 野菜ジュース	マリー 牛乳	ハウムクーヘン ヤクルト	
夕	麦御飯 ぶり大根 白和え(春菊、人参) 清汁(たけのこ、かまぼこ) 2067Kcal	麦御飯 魚のマヨ味噌焼き(ホキ) 山芋の煮物(がんと) わかめスープ(たまねぎ、生姜) 1959Kcal	麦御飯 豚肉のボン酢照り焼き おひたし(小松菜、人参) セロリのスープ(ベーコン) 2095Kcal	麦御飯 豚肉のカレーマヨネーズ焼き カラフルサラダ(ブロッコリー) キャベツのスープ ケーキ・ジュース2187Kcal	麦御飯 鶏肉のトマトソースかけ レバーのオイスター煮(大根) たまごスープ 1926Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) (新)豚肉と大根の煮込み 白菜スープ 2089Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ 水菜サラダ(胡瓜) もずく汁(みつば) 2060Kcal	
日	21	22	23	24	25	26	27	
朝	米飯 味噌汁(里芋、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) 味噌汁のり	選択メニュー ロールパン(りんごジャム) チンゲンサイのスープ(にんじん) オムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) こまつなの煮ひたし(さつまあげ) うめふりかけ	食パン(マーガリン) ほうれん草のスープ(ウインナー) 卵とじ(ブロッコリー) 牛乳	
昼	(新)豚のひつまぶし風 かぼちゃの煮物(おくら) もやしスープ(コーン) カルピスゼリー	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(たまねぎ)	くるみパン(いちごジャム) ビーフシチュー チーズサラダ(きゅうり、コーン) コンソメスープ(キャベツ、ウインナー)	ひき肉のポロネーゼ 水菜サラダ(大豆、トマト) 白菜スープ(人参) りんご	米飯 豚肉のマヨ照り焼き または 豚肉といんげんの炒め物 大豆サラダ(胡瓜、パプリカ) 小松菜のスープ(えのき)	ゆかりおにぎり 肉うどん ドレッシングサラダ(キャベツ、レタス) ヨーグルト和え(黄桃バナナ)	米飯 豚肉のゆず味噌焼き 雷豆腐(豚、ねぎ) 味噌汁(大根あげ)	
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	ふかし芋 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	かつぼえひせん ヤクルト	ワッフル 牛乳	歌舞伎揚げ ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の塩焼(タラ) 卵とじ(玉葱、人参) 清汁(たけのこ、わかめ) 1914Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ(ホキ) ツナとごぼうのサラダ(パプリカ) 清汁(たけのこ、えのき) 1922Kcal	麦御飯 煮魚(さば) 千切大根のごまあえ(きゅうり) 野菜スープ(玉葱) 1944Kcal	麦御飯 酢鶏(たけのこ、ピーマン) ナムル(ほうれんそう白菜) 中華スープ(エリンギ、きくらげ) 2151Kcal	麦御飯 アジの油淋ソース 中華風あんかけ豆腐(厚揚げ) もやしのスープ(コーン) 2040Kcal	麦御飯 魚のマヨネーズ焼き(ホキ) レバーの甘辛煮(大根) 清汁(木綿豆腐) 2065Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) サラダ(キャベツ、赤いんげん) 春雨スープ(たけのこ、人参) 2082Kcal	
日	28	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 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) 千切大根の炒め煮 さけふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、あげ) 五目納豆(じゃこ、みょうが) 味噌汁のり				
昼	ビーフカレー ごぼうのサラダ(ツナ、きゅうり) カリフラワースープ(玉葱) オレンジ	米飯 支那天(とり天) おくら和え(人参、かつお) セロリのスープ(玉葱パプリカ)	ロールパン(マーガリン) ポトフ(鶏キャベツ) 野菜サラダ(レタス、パプリカ) りんご	ゆかりおにぎり ちゃんぽん(豚、えび) グリーンサラダ(キャベツトマト) アップルゼリー				
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	アンパのおやつ 牛乳				
夕	麦御飯 魚の蒲焼き(ホキ) エリンギとベーコンのガーリックソテー 茄子と卵の清汁 2057Kcal	麦御飯 豆腐ハンバーグのあんかけ(なめこ) レバにら炒め(にら、こんにやく) カリフラワースープ(玉葱) 1984Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼き(鯖) 大豆の旨煮(椎茸、人参) 清汁(大根) 2023Kcal	麦御飯 魚のからあげ(ホキ) こんにやくと厚揚げの味噌煮 オニオンスープ(ベーコン) 2086Kcal				