

# 令和 3年 1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
日					1	2	3	
朝					米飯 雑煮(餅、大根、人参) 寿厚焼き玉子、きび田作り 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、あげ) 煮奴(木綿豆腐) かつおふりかけ	食パン(マーガリン) パンブキンスープ ミートボールのコンソメ煮 ヤクルト	
昼					赤飯 魚の照り焼き(ぶり) 豚の角煮 清汁(かまぼこ、ぎんなん)	ゆかりおにぎり 太平燕(熊本郷土料理) なすのひき肉あん(鶏ひき肉) 梅ゼリー	米飯 魚のオイスター焼き(ホキ) カリフラワーと大豆のサラダ 根菜スープ(蓮根、大根、人参)	
おやつ					クリームコンフェ 牛乳	カルシウム丸ぼうろ 牛乳	かつぼえひせん 牛乳	
夕					麦御飯 炊き合わせ(鶏、里芋、椎茸) 紅白なます(大根、人参) 赤だし(ほうれんそう、えのき) 2131Kcal	麦御飯 魚のチリソースかけ(タラ) 春巻き(キャベツ) たまごスープ 1940Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう(人参、椎茸) ツナ和え(キャベツ、きゅうり) 味噌汁(チンゲンサイ) 2008Kcal	
日	4	5	6	7	8	9	10	
朝	米飯 味噌汁(玉葱、わかめ) なめたけ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 卵焼き(アスパラ) 梅びしお	米飯 味噌汁(大根、人参) きのこのバター炒め(ウインナー) さけふりかけ	七草粥 味噌汁(絹豆腐) おくらの練り胡麻和え のり佃煮	選択メニュー 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	鏡開き 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	メロンパン コーンポタージュ ツナと野菜のソテー(蓮根) 牛乳	
昼	きじ焼き丼(卵、のり) 里芋といかの煮物 きのこスープ(エリンギ) バナナ	米飯 魚の香味焼き(ホキ) 金平ごぼう(人参、椎茸) 小松菜のスープ(えのき)	くるみパン(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(白菜、ベーコン)	青じそおにぎり しょうゆラーメン(チャーシュー) 中華あえ(もやし、人参) ブルーベリーヨーグルト	米飯 豚肉の生姜焼き または 鶏肉のハニーマスタード 小松菜の和え物(えのき) 味噌汁(たけのこ)	肉うどん 野菜サラダ(キャベツ、レタス) ぜんざい(鏡開き)	米飯 魚のチーズパン粉焼き(ホキ) 鶏団子の生姜醤油あんかけ 味噌汁(もやし、あげ)	
おやつ	まがりせんべい 牛乳	おからドーナツ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	たい焼き ヤクルト	ぼたぼた焼き 牛乳	サラダせんべい ヤクルト	
夕	麦御飯 魚のからあげ風(ソイ) ブロッコリーの炒め物(玉葱、ベーコン) 豆腐のスープ(ほうれんそう) 1968Kcal	麦御飯 豚ばら大根(こんにやく) 揚げ出し豆腐 わかめスープ(玉葱) 2115Kcal	麦御飯 魚のカレー粉揚げ(ソイ) 切干大根の煮物(あげ人参) 清汁(卵豆腐、かまぼこ) 2080Kcal	麦御飯 筑前煮(とり、ごぼう) ひじきの和え物(ほうれんそう) 清汁(はんぺん、わかめ) 1910Kcal	麦御飯 魚のゆかり揚げ(タラ) 高野豆腐の含め煮 清汁(大根) 1881Kcal	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(アスパラ玉葱) 1995Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物 山芋の煮物(がんも) カリフラワースープ(玉葱) 1930Kcal	
日	11	12	13	14	15	16	17	
朝	米飯 味噌汁(冬瓜) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め かつおふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) やまいも納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(椎茸) ししやも(スナップえんどう) たいみそ	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	選択メニュー 米飯 味噌汁(小松菜) 野菜とハムのソテー(白菜、玉葱) さけふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 煮なます(大根人参椎茸) 御飯の友(ふりかけ)	クリームパン きのこスープ(エリンギ) カレーソテー(キャベツ、れんこん) 牛乳	
昼	ハヤシライス チーズサラダ(きゅうり、コーン) 白菜スープ(ベーコン) りんご	鶏ごぼうの炊き込みご飯 魚の味噌煮(さば) 湯豆腐(木綿) 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 水菜サラダ(レッドキャベツ、パプリカ) もやしスープ(コーン) 杏仁豆腐(みかん、パイ)	菜飯おにぎり 団子汁(熊本県郷土料理) 塩昆布和え(キャベツ、きゅうり) みかん	米飯 魚の南蛮漬け または さばの照り焼き 切干大根の中華サラダ(キャベツ、人参) 野菜スープ(かぶ、玉葱)	米飯 レタスと大豆のサラダ(きゅうりトマト) ほうれんそうのスープ(えのき) アセロラゼリー	魚のおろし煮(赤魚) 酢味噌かけ(わかめ、きゅうり) 味噌汁(ごぼう、人参)	
おやつ	ウエハース 牛乳	抹茶のケーキ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	源氏パイ 牛乳	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) 2001Kcal	麦御飯 豚キムチ(もやし、にら) じゃこサラダ(キャベツ、胡瓜) わかめスープ(たまねぎ) 1963Kcal	麦御飯 鶏肉のボン酢照り焼き ゆかり和え(大根) セロリのスープ(ベーコン) 1895Kcal	麦御飯 酢豚風(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) 2176Kcal	麦御飯 豚肉のトマトソースかけ レバーのオイスター煮(ごぼう) たまごスープ 2056Kcal	麦御飯 魚の塩焼き(鯖) 豚肉と里芋の煮込み 白菜スープ(人参、きくらげ) 2044Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ 辛子和え(小松菜、えのき) もずく汁(みつば) 1829Kcal	
日	18	19	20	21	22	23	24	
朝	米飯 味噌汁(里芋、あげ) 高野豆腐煮(人参) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 魚のかつお煮(いわし) 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ) 青菜炒め(チンゲンサイさつまあげ) かつおふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(大根) めかぶ納豆 味付けのり	あんぱん チンゲンサイのスープ(にんじん) オムレツ(ブロッコリー) 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) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) こまつなの煮びたし(さつまあげ) 野菜ふりかけ	レーズンパン(マーガリン) ほうれん草のスープ(ウインナー) ピーナッツ和え(ブロッコリー) 牛乳
昼	牛カルピ丼 レーズンサラダ(レタス) 小松菜のスープ(えのき) ヨーグルト和え(黄桃バナナ)	米飯 魚の竜田揚げ(ソイ) 野菜ときのこ炒め(エリンギ) 清汁(筍、かまぼこ)	くるみパン(りんごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ(きゅうり、コーン) コンソメスープ(キャベツ、玉葱)	ゆかりおにぎり 鶏葱とろろそば 春雨と胡瓜の酢の物 プリン	米飯 肉と五目野菜炒め 海藻サラダ かきたま汁	米飯 血うどん(豚、えび、かまぼこ) ぎょうざ 中華スープ(チンゲンサイ、人参)	米飯 味噌汁(さつまいも) こまつなの煮びたし(さつまあげ) 野菜ふりかけ	肉野菜炒め(牛、キャベツ) 雷豆腐(豚、ねぎ) 味噌汁(大根あげ)
おやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	人形焼き 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	おととと ヤクルト	ワッフル 牛乳	サラダせんべい ヤクルト	
夕	麦御飯 魚の塩麹焼き(ソイ) 卵とじ(玉葱、人参) 清汁(巻き麩、わかめ) 2047Kcal	麦御飯 豚肉の味噌漬け焼き あんかけ豆腐(にら) 野菜スープ(白菜、ごぼう) 2052Kcal	麦御飯 煮魚(さば) 大豆サラダ(大根、パプリカ) 野菜スープ(青菜、人参) 1997Kcal	麦御飯 魚の豆乳クリームソースかけ ミックスピザ キャベツのスープ(たまねぎ) ケーキ・ジュース2254Kcal	麦御飯 魚のスライス焼き レバーの甘辛煮(大根) 味噌汁(白菜) 1921Kcal	麦御飯 マーボー豆腐 中華和え(もやし小松菜人参) 卵とにらのスープ 2054Kcal	麦御飯 魚の生姜焼き(鯖) 香味サラダ(キャベツ、赤いんげん) 春雨スープ(たけのこ、人参) 2042Kcal	
日	25	26	27	28	29	30	31	
朝	米飯 味噌汁(もやし、人参) 大根と昆布の煮物 ふりかけ(御飯の友)	米飯 味噌汁(小松菜ごぼう) 蓮根金平 のり佃煮	米飯 味噌汁(ごぼう) 卵焼き(ブロッコリー) さけふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、あげ) おろし納豆(ちりめん) 味付けのり	弁当メニュー 米飯 味噌汁(じゃがいも) ウインナーと野菜のソテー たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) がんもの含め煮(いんげん) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) コーンポタージュ レタスサラダ(水菜、きゅうり) 牛乳	
昼	ビーフカレー ツナとごぼうのサラダ(ツナ、きゅうり) カリフラワースープ(玉葱) りんご	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) 鶏肉と野菜のコンソメ煮 野菜サラダ(レタス、パプリカ) オレンジ	ゆかりおにぎり ちゃんぽん(豚、えび) 小籠包 アップルゼリー	未定	米飯 スパゲティミートソース きのこマリネ(玉葱) チンゲンサイスープ(ハム) バナナ	米飯 魚の梅ソースかけ 南瓜と丸天の煮物(枝豆) 清汁(花麩、椎茸)	
おやつ	黒棒 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	パンケーキ(メープル) 牛乳	栗カステラ饅頭 牛乳	うまい棒&チョコ棒 ヤクルト	
夕	麦御飯 豆腐ハンバーグのあんかけ(なめこ) 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 2001Kcal	麦御飯 魚の蒲焼き(ホキ) こんにやくと厚揚げの味噌炒め チンゲンサイスープ(人参) 1960Kcal	麦御飯 豚肉のごま焼き 大豆の旨煮(椎茸、人参) 清汁(大根、人参) 1975Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き(ホキ) レバにら炒め(もやし、こんにやく) オニオンスープ(ベーコン) 2082Kcal	麦御飯 魚のピリ辛焼きホキ) ひじき煮(人参大豆) 豆腐スープ(ほうれんそう) 2415Kcal	麦御飯 魚の揚げ煮(ソイ) 三色和え(大根、ブロッコリー) 清汁(たけのこ人参) 2049Kcal	麦御飯 豚肉のシャリアピンステーキ キャベツとベーコンのソテー 豆乳スープ(まいたけ、ほうれんそう) 2096Kcal	