杉の郷　1月献立表

		1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝		苺みるくワッフル コーヒー牛乳 ヨーグルト　ブルーベリー	デニッシュチョコ フルーツミックスジュース カットりんご	クロワッサン コーヒー ミックスフルーツ	クリーム小町 牛乳 チーズサラダ	デニッシュバター ミルクココア マンゴープリン	七草粥 みそ汁(油揚げ、わかめ) 鶏肉のきんぴら(朝用) 佃煮昆布 たくあん漬け
昼		お寿司盛り合わせ おせち料理 (赤魚の西京漬け焼き、 有頭海老の甘煮…) お祝い饅頭	海鮮ちらし おせち料理 (子持ち昆布、やわらかかまぼこ 伊達巻き、黒豆、…) プリン	カツカレー 海草サラダ バナナのシナモン焼き	ご飯 牛肉と野菜炒め 大根とツナの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋のわさびサラダ ピーマン卵 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ささ身のピカタ 切干大根の田舎煮 ツナおろしやっこ 豚　汁
夕		ご飯 焼肉(正月用)	ご飯 すきやき	ご飯 キムチ鍋	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの胡麻辛子和え 五目きんぴら	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え かぼちゃの甘煮 いんげんのソテー	ご飯 赤魚のみそ煮 じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 大豆の五目煮
	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝	デニッシュチョコ 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け
昼	たらのムニエル ご飯 野菜ソテー 筑前煮 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 塩ラーメン 牛蒡としめじのバター炒め えびシューマイ	ご飯 おでん ちんげんさいの梅昆布和え オクラのゆかり和え みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 照り焼きチキンのおろしのせ ポテトサラダ 小松菜ともやしのピリ辛和え みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 さばの辛子醤油揚げ ひじきとツナの甘辛煮 白菜の梅肉和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 カレー風味の豚肉の生姜焼き 大根の味噌田楽 ほうれん草とツナのサラダ 豆乳入り味噌汁	ご飯 ぶりの塩焼き 里芋の煮物 小松菜とカニかまのソテー みそ汁(にら、卵)
夕	三色丼 もやしとハムの辛子醤油和え 金時豆 豆腐スープ	ご飯 白菜のクリーム煮 厚揚げのピリ辛炒め もやしとｷｭｳﾘごま和え	ご飯 赤魚の煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 春雨の中華風酢の物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜と生揚げの煮浸し 変わりきんぴら	ご飯 鶏肉のホイル焼き たまねぎの炒め物 小松菜の胡麻和え	ご飯 魚の蒲焼き じゃが芋の含め煮 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 オクラとツナの和え物
	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝	デニッシュチョコ りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 鶏肉の梅じそ照り焼き 青菜の炒め煮 大根なます みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 お好み焼き 切り干し大根のピリ辛サラダ ほうれん草と春菊の胡麻和え みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾜｶﾒ)	ご飯 ささ身のﾁｰｽﾞｻﾝﾄﾞ揚げ風 ブロッコリーサラダ タコの酢の物 赤だし	海の幸入ライスカレー 菜果サラダ ヨーグルト和え	ご飯 八宝菜 青紫蘇ギョーザ くらげの酢の物 わかめとワンタンのスープ	ご飯 鮭のホイル焼き 玉子きんちゃくの煮物 水菜と油揚げの煮びたし 肉団子入り野菜スープ	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き ツナじゃが ほうれん草とベーコンの油炒め みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	親子丼 カリフラワーのマヨネーズかけ 清汁(とろろ昆布) もやしとニラのソテー	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 厚揚げのしょうが煮 いんげんのかか煮	ご飯 魚のあんかけ もやしとｳｲﾝﾅｰ卵とじ 人参の白和え	ご飯 とり肉のしょうが煮 しらたきと油揚げ炒煮 小松菜の菜種和え	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 卵豆腐しめじあんかけ さつまいもの甘煮	ご飯 すきやき風煮 ﾆﾝﾆｸの茎入もやし炒め ふろふき大根	ご飯 魚の酢豚風 白菜の辛子醤油和え とうろく豆煮
	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
朝	スイートﾎﾟﾃﾄ小町 りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布
昼	ご飯 赤魚と大根の煮つけ きゅうりワカメのキムチ和え オクラ納豆 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と生揚げの煮浸し じゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐、しめじ)	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜とカニかまのソテー きんぴら みそ汁(キャベツ)	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き 厚揚げのみそ炒め ちんげんさいの梅昆布和え 赤だし	ご飯 牛肉とﾋﾟｰﾏﾝ千切炒め かぼちゃの小倉煮 春菊のごま和え シラスのかき玉汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根の煮物 ほうれん草の山かけ みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾜｶﾒ)	ご飯 焼きそば 油揚げのおろし煮 きゅうりの酢みそ和え ワカメスープ
夕	ハヤシライス ゆでブロッコリー 卵豆腐 バナナ	ご飯 カニ玉 にらレバー炒め えびシューマイ	ご飯 さば塩焼き 野菜炒めカレー風味 こんにゃくの炒り煮	ご飯 大根と豚ばらの煮物 長いものエビあんかけ ナムル	ご飯 さわらの西京焼き 豆腐のきのこあんかけ 春雨の酢のもの	ご飯 ポークチャップ がんもの煮つけ 金時豆	ご飯 たらの煮つけ もやしとハムの辛子醤油和え 炒り卵
	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)			
朝	デニッシュバター 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布			
昼	ご飯 つくねのポン酢照り焼き 白菜と生揚げの煮浸し レタスの胡麻酢和え みそ汁(人参、もやし)	菜めし きつねうどん なまり節と大根おろし 温泉卵	ご飯 ロール白菜 厚揚げの卵とじ きゅうりの酢みそ和え みそ汁(麩、ねぎ)	バターロールパン 鮭のホワイトソース アスパラガスのサラダ さつまいものレモン煮			
夕	他人丼 切り干し大根のピリ辛サラダ とうろく豆煮 清汁(とろろ昆布)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐のきのこあんかけ 青菜のお浸し	ご飯 赤魚の卸煮 ウインナーソテー じゃが芋といんげんの煮物	ご飯 とり肉のしょうが煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め ピーマン卵			