

杉の郷 1月献立表

			1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	
朝			デニッシュバター りんごストレートジュース ヨーグルト プルーベリー	デニッシュチョコ フルーツミックスジュース 豆乳プリン	スイートポテト小町 コーヒー ミックスフルーツ	デニッシュバター ミルクココア マンゴープリン	
昼			おせち料理 甘鯛の西京焼、海老の甘煮 子持ち昆布、かまぼこ 海老若草、ごぼう茶巾 黒豆、紅白なます、煮しめ	海鮮ちらし 子持ち昆布 やわらかかまぼこ 桜海老のクリーム焼き 黒豆、だし巻き卵	カツカレー サラダ プリン	鮭ご飯 里芋の田舎煮 イカとピーマンの生姜焼き みそ汁(玉葱、板ふ)	
夕			ほんなり若草蒸し、ガリ 祝い饅頭、レザンアルメット、雑煮 ご飯 焼肉(正月用)	ご飯 すきやき	ご飯 キムチ鍋	ご飯 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツの炒め物 大豆の昆布煮	
	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	
朝	デニッシュチョコ 野菜と果物のジュース ヨーグルト	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	七草粥 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 マンゴープリン	
昼	ご飯 ポークチャップ 筑前煮 きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 牛肉と野菜炒め 切干大根の田舎煮 小松菜の菜種和え みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 鮭のフライ じゃが芋の煮物 もずくの酢のもの みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 豆腐ハンバーグ 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 インゲンかき揚げ 白菜とさつま揚げ煮物 わけぎのぬた和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 味噌ラーメン えびシューマイ みかん	ご飯 鮭のクリーム煮 ほうれん草のココット グリーンサラダ
夕	ハヤシライス アスパラガスのサラダ バナナ	ご飯 魚のあんかけ 豆腐とアスパラのオイスター玉子炒め さつまいものレモン煮	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 にらともやしの卵とじ とうろく豆煮	ご飯 かわいいの卸煮 白菜と生揚げの煮浸し ピーマンとベーコンのソース炒め	ご飯 大根と豚ばらの煮物 人参の炒り煮 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	
	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	
朝	クリームパン りんごストレートジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー カットりんご	
昼	ご飯 鶏肉の梅じそ照り焼き がんもどきの野菜あん キャベツの生姜醤油和え みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 赤魚のきのこソースかけ 豆腐のカレー醤油炒め ツナときゅうりのパンパンジー にら卵スープ	ご飯 ささ身のチーズサド揚げ風 大豆とじゃこのポン酢和え 小松菜と油あげの煮浸し 赤だし	ご飯 おでん りんごサラダ みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 海鮮チジミ 揚げ豆腐のなめこ卸 くらげの酢の物 玉子の中華風スープ	ご飯 おかからとごぼうの鶏つくね カレー風味ポテトサラダ わかめの酢のもの みそ汁(油揚げ、白菜)	ご飯 焼うどん 白菜の辛子醤油和え 青菜の温泉卵のせ みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	三色丼 大根と油揚げのごま酢サラダ 金時豆 ワカメスープ	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 厚揚げのしょうが煮 いんげんのかか煮	ご飯 さばのみそ煮 もやしとウィンナー卵とじ 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 白菜の辛子醤油和え	ご飯 春雨と豚肉の炒め煮 しらす干し和え さつまいもの甘煮	ご飯 かわいいの煮つけ 絹さやと鶏肉の玉子とじ ニンニクの茎入もやし炒め	
	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	
朝	小倉パン フルーツミックスジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	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 ミルクココア ミックスフルーツ	
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 肉コロッケ 白菜と生揚げの煮浸し もずくの酢のもの みそ汁(豆腐、しめじ)	ご飯 ピーマンのコーン入り肉詰め いかと大根の煮物 きんぴら みそ汁(キャベツ)	[A]天井 [B]ビビンバ井 [共]大根と春菊のナムルサラダ [共]りんごの甘煮 [共]みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め 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 石狩風煮 さつま芋サラダ わかめの酢のもの	ご飯 きつねうどん きゅうりの酢みそ和え 温泉卵
夕	親子丼 いかとインゲンの梅肉和え 三色きんぴら 清汁(はるさめ)	ご飯 カニ玉 にらレバー炒め 春雨の中華風酢の物	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 とり肉の甘辛煮 長いものエビあんかけ 胡瓜の胡麻和え	ご飯 かわいいと野菜の煮物 豆腐のきのこあんかけ 春雨の酢のもの	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め がんもの煮つけ 金時豆	
	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
朝	メロンパン 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	
昼	ご飯 さばといんげんのみそ煮 油揚げの炒め物 レタスの胡麻酢和え みそ汁(人参、もやし)	ご飯 ネギボンから揚げ スパゲッティサラダ 大根の炒り煮 みそ汁(白菜)	ご飯 牛肉と野菜炒め イカとピーマンの生姜焼き 煮やっこ みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 鮭とじゃが芋のマヨ焼き 大根サラダ スープ	ご飯 チキン南蛮 ちんげんさいの生姜醤油和え こんにゃくの炒り煮 みそ汁(キャベツ)	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 里芋の煮物 ホウレン草白菜ごま醤油カゲ にら卵スープ	
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 じゃが芋といんげんの煮物 大豆の五目煮	ご飯 鶏の味噌漬焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め いんげんのピーナツ和え	ご飯 あじの塩焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー 豆腐とわかめの和え物	ご飯 麻婆豆腐 もやしの油炒め えびシューマイ	