杉の郷　1月献立表

						1月1日(金)	1月2日(土)
朝						メロン小町 牛乳 ヨーグルト バナナ	クリーム小町 プリン バナナ コーヒー牛乳
昼						赤飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 黒豆 雑煮、煮しめ	ご飯 松風やき だし巻き卵 かぶのさらだ みそ汁、お祝い饅頭
夕						ご飯 すきやき 大根のゆず和え フルーツきんとん	海老フライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルトゼリー
	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)
朝	スイートポテト小町 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 ハムサラダ トマト	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 佃煮昆布 しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ポテトサラダ(朝用)
昼	ちらしずし 鮭の柚子味噌焼き みぞれ和え 澄し汁 フルーツポンチ	ご飯 鶏肉のから揚げすだち風味 きゅうりの酢みそ和え 野菜ソテー みそ汁(麩、みつば)	オムライス かぶのクリーム煮 りんごサラダ	ご飯 さんまの煮つけ かきあげ 春菊のごま和え みそ汁(トロロ昆布、ネギ)	七草ごはん じゃばら味噌おでん 根菜のゴマ酢和え 赤だし	ご飯 まぐろのケチャップ和え のりぼてと ひじきの炒め煮 春雨の酢のもの、みそ汁	キムチチャーハン きゃべつの中華和え 白菜と肉団子のスープ煮 杏仁豆腐
夕	ご飯 マーマレードチキン マカロニサラダ こうや豆腐とこんぶ煮	ご飯 赤魚の煮つけ ほうれん草の玉子焼き 洋風胡麻和え	ご飯 さばの生姜焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの含め煮	ご飯 豚肉の南蛮焼き こんにゃくの土佐煮 小松菜ともやしナムル	ご飯 たらのタルタルソースかけ 小松菜サラダ 海鮮ソテー	ご飯 豚肉のゴマ焼き こうや豆腐のたまごとじ ほうれん草のゆず和え	ご飯 かれいの煮つけ ちくさ焼き 野菜のみぞれ和え
	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)
朝	スイートポテト小町 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ 佃煮昆布、たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ トマト	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア チーズサラダ
昼	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 粉ふき芋、切干大根煮 鶏レバーのピリ辛ソテー 青梗菜とまいたけのスープ	ご飯 魚のフライ レンコンサラダ 野菜の玉子とじ炒め みそ汁(大根)	菜めし ソースやきそば レタスと温泉卵のシーザーサラダ あんみつ	ご飯 かれいの生姜煮 野菜の炊き合わせ 白菜のおかか和え キムチ味噌汁	ご飯 ビビンバ 大学いも フルーツヨーグルト	里芋ごはん にしき蒸し 酢味噌あえ 澄し汁	ご飯 ぶりの照り焼き じゃが芋の含め煮 洋風胡麻和え みそ汁(大根)
夕	中華丼 竹輪とオクラの納豆和え チョコウエハース	ご飯 牛肉と野菜炒め ほうれん草のココット シーチキンのドレッシング和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのしょうが煮 わかめの酢のもの	ご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ 春雨の甘がら炒め	ご飯 さばのみそ煮 ちくさ焼き 小松菜の胡麻和え	ご飯 鮭のムニエル さつまいもの甘煮 根菜のゴマ酢和え	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のココット みぞれ和え
	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
朝	デニッシュバター 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ 佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	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 ハムサラダ
昼	ご飯 さわらのみそ焼き 五目ひじき 小松菜胡麻和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 鶏肉のから揚げすだち風味 えのき茸のおろし和え 昆布豆 みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 太刀魚の味噌マヨ焼き 白菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐、しめじ)	小松菜ごはん かわりさつま揚げ 大豆の五目煮 胡瓜の胡麻和え みそ汁(トロロ昆布、ネギ)	[共]バターライス [A]タンドリーチキン [B]マーマレードチキン [共]白菜のクリーム煮、海草サラダ [共]青梗菜とまいたけのスープ	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 魚の酢豚風 白菜の辛子醤油和え 黒豆 みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	ハヤシライス ブロッコリーのヨーグルト和え コーヒー寒天	ご飯 赤魚のみそ煮 小松菜とエリンギのごま炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 おろしハンバーグ にらレバー炒め りんごサラダ	ご飯 豚肉のゴマ焼き 大根と里芋の炊き合わせ 青菜のおかか和え	ご飯 ぶりの幽庵焼き きんぴら ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 さばといんげんのみそ煮 豆腐のきのこあんかけ 春雨の酢のもの	ご飯 鶏肉と白ネギの照り焼き かぶのさらだ チーズ入りスクランブルエッグ
	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
朝	メロンパン 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 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	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 ミルクココア チーズサラダ
昼	ご飯 つくねのポン酢照り焼き 白菜のくたくた煮 春菊の磯辺和え みそ汁(人参、もやし)	ご飯 ブリと大根のうま煮 厚揚げの卵とじ 春雨の中華風酢の物 ぜんざい	ワカメ御飯 おさつたこやき 昆布の炒め煮 和風ポトフ	おにぎり ミートスパッゲティ かれーぽてと ブロッコリーサラダ かぶとたまごのスープ	ご飯 たらの煮つけ ぎせい豆腐 わけぎのぬた和え フルーツ寒天	鶏肉の照り焼き丼 ちんげんさいの生姜醤油和え ふろふき大根 みそ汁(キャベツ) ぜんざい	にくまん カレーうどん ジャガイモのバター煮 ほうれん草とコーンの和え物
夕	他人丼 切り干し大根のピリ辛サラダ みかん寒天	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め じゃが芋のチーズ焼き ほうれん草とコーンの和え物	ご飯 ビビンバ 韓国風スープ プリン	ご飯 カリントまぐろ 野菜のうま煮 えのき茸のおろし和え	五目チャーハン 白菜と肉団子のスープ煮 中華サラダ	ご飯 あじの塩焼き 鶏レバーのピリ辛ソテー とうふサラダ	ご飯 ぶりの梅肉ソテー 五目きんぴら きゃべつのサラダ
	1月31日(日)						
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト						
昼	ご飯 かじきまぐろの照り焼き じゃが芋のうま煮 大根の胡麻酢和え みそ汁(人参、もやし)						
夕	玉子丼 ごぼうサラダ チョコウエハース						