

杉の郷 1月献立表

						1月1日(土)
朝						デニッシュカスタード コーヒー牛乳 フルーツヨーグルト
昼						散らしずし 黒豆 二色巻き すまし汁 干支まんじゅう
夕						ご飯 焼肉 春雨の酢のもの 大豆の磯煮
	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)
朝	いちご小町 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 肉じゃが みそ汁 漬物	おぐら小町 ブルー鉄分のもヨーグルト マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 大豆と昆布のうま煮(朝用) みそ汁 漬物
昼	赤飯 桜漬け 鯛の塩焼き だし巻き卵 信田巻 雑煮 甘酒 紅白なます	チキンカレー 千切りサラダ りんごプリン	鮭ご飯 味付けとり団子 切干大根サラダ さつま芋の甘辛煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 ハンバーグ チーズとかぶ、キャベツのサラダ 粉ふさいも ワカメスープ	ご飯 牛肉と野菜炒め 温泉卵 大根とツナの煮物 みそ汁(油揚げ、わかめ)	七草粥 みそ汁 鮭のムニエル 焼肉サラダ じゃが芋の煮物
夕	ご飯 すきやき	ご飯 キムチ鍋	ご飯 豚バラと白菜の重ね蒸し きゅうりの三杯酢和え 大豆と昆布のうま煮	ご飯 さばとなすのみそ煮 かぼちゃサラダ ほうれん草とベーコンの油炒め	ご飯 魚のあんかけ 枝豆さらだ 青梗菜の豆乳煮	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 三色浸し 金時豆
	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 コーンサラダ	ご飯 切干大根の煮物 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルー鉄分のもヨーグルト スパサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 鶏五目 みそ汁 漬物
昼	ご飯 かじきまぐろの照り焼き こんにゃくの白和え(朝) きんぴられんこん みそ汁(わかめ、ねぎ)	ご飯 酢豚 もやしのナムル 中華コンソープ	ご飯 鮭のクリーム煮 ピーナツサラダ チーズ入りスクランブルエッグ オニオンコンソメスープ	中華丼 青じそ餃子 まいたけとわかめのスープ 牛乳寒天	ご飯 赤魚のムニエル ツナときゅうりのパンパンジー 豆腐のカレー醤油炒め にら卵スープ	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌グラタン 大豆とじゃこのポン酢和え 小松菜と油あげの煮浸し ベーコンスープ
夕	牛丼 ほうれん草サラダ ペビーチーズ鉄分入り	ご飯 タラの煮つけ きゅうりの三杯酢和え ひき肉とトマト、春雨の甘辛炒め	ご飯 肉豆腐 オクラとツナの和え物 じゃが芋ともやしオイスター炒め	ご飯 ブリ大根 春菊の磯辺和え ちゃんぶるー	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め まいたけと春菊の白あえ インゲンとさつまあげの煮物	ご飯 さばのおろし煮 もやしとウインナー卵とじ 人参の白和え
	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュチョコ 牛乳 コーンサラダ	ご飯 五目ひじき煮 みそ汁 漬物	バターロールパン ブルー鉄分のもヨーグルト ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ	ご飯 きんぴられんこん みそ汁 漬物
昼	ご飯 あじの照り焼き いんげんのごま和え 肉じゃが コンソープ	ご飯 海鮮チヂミ カレー風味ポテトサラダ 中華スープ	ハヤシライス 菜果サラダ プリン	ご飯 肉コロッケ オクラ納豆 青梗菜の中華炒め煮 みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 豆腐のミートグラタン キュウリとササミの酢の物 さつまいものレモン煮 みそ汁(小松菜、えのき)	[A]あんかけ焼そば [B]たっぷり野菜の天津飯 [共]ワンタンスープ [共]杏仁豆腐
夕	親子丼 小松菜のおひたし チョコウエハース	ご飯 かれの煮つけ わかめの酢のもの ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 魚の酢豚風 ブロックリーのマヨネーズ とうろく豆煮	ご飯 鶏肉の五目炒り煮 キャベツといんげんのマスタードサラダ 小松菜と油あげの煮浸し	ご飯 さわらの西京焼き コールスローサラダ 大根とツナの煮物	ご飯 さば塩焼き アスパラとコーン白和えサラダ こんにゃくの炒り煮
	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	おぐら小町 牛乳 ツナサラダ	ご飯 こんにゃくの白和え みそ汁 漬物	バターロールパン マカロニサラダ ブルー鉄分のもヨーグルト	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 ミニオムレツ みそ汁 漬物
昼	ご飯 鮭の幽庵焼き パンキンサラダ きんぴられんこん みそ汁(鮓、ねぎ)	ゆかりごはん きつねうどん 温泉卵のなめたけおろし コーヒーゼリー	豚丼 大根のさっぱりサラダ 豆腐スープ	ご飯 石狩風煮 しらすとチンゲン菜おひたし ヨーグルト	ご飯 ぶりの濃厚トマト煮込み スパゲッティサラダ ソーセージ炒め みそ汁(にら、卵)	ご飯 牛肉と野菜炒め かぼちゃのマッシュサラダ 煮やっこ みそ汁(鮓、ねぎ)
夕	マーボー丼 塩昆布の和え物 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ほうれん草ともやしナムル 金時豆	ご飯 あじの中華ねぎあんかけ もやしとハムの辛子醤油和え さつまいもの甘煮	ご飯 高野豆腐の卵とじ煮 切り干し大根のピリ辛サラダ ひき肉とキャベツのごまマヨ炒め	ご飯 豚肉とキャベツのウスターソース炒め 青菜のお浸し 豆腐のきのこあんかけ	ご飯 赤魚の御煮 ほうれん草ともやしナムル チーズ入りスクランブルエッグ
	1月30日(日)	1月31日(月)				
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 ハムサラダ				
昼	ご飯 さば塩焼き ポテトサラダ 蒸しシューマイ クラムチャウダー	肉まん ばんさんすう 八宝菜 にら卵スープ				
夕	ご飯 カニ玉焼あんかけ 小松菜おひたし ハム鉄入り飲料ミルクココア	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 オクラとえのきのおかかマヨ和え もやしの油炒め				