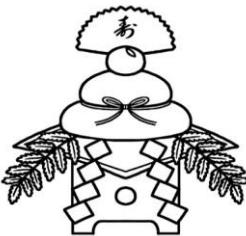
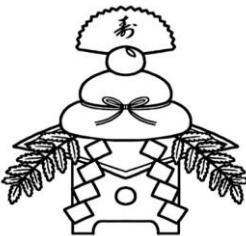


杉の郷 1月献立表

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝				カステラサンドミルクパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	厚ぎりフレンチ コーヒー牛乳 ヨーグルト
				えびとツナマヨちらしすし 鶏肉の梅肉焼き 寿厚焼玉子(正月用) つみれ汁	赤飯 タラ塩麹漬焼き 紅白なます正月用 茶碗蒸し	豆腐ラーメン 花野菜のごまみそ和え 焼ぎよざ
				ご飯 焼肉(豚) じやこ入り和風ボテトサラダ クッパ レモンケーキ	ご飯 すきやき 七色サラダ えびしんじょ椀 甘酒	ご飯 千草焼き れんコーンサラダ かぼちやの煮物
1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	ご飯 ぶりのちゃんちゃん焼き 春雨と胡瓜の酢の物 押し麦のスープ	ご飯 豚バラと白菜の煮物 マカロニサラダ 大豆としらすの揚げ煮	ご飯 あじの蒲焼き 枝豆さらだ 豚汁	七草粥 野菜ときのこの炒り豆腐 しば漬け 大根のみそ汁	鮭ご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 三色浸し なめこ御汁	ご飯 かじきまぐろの照り焼き たくあん和え 具だくさん味噌汁
夕	ご飯 コーンクリームシチュー ポパイサラダ きのこ入りスクランブルエッグ	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の五目サラダ 野菜炒めカレー風味	ご飯 そら おかず (トンカツトマトソース) 卵スープそうめん	ご飯 そら おかず (豆腐ハンバーグ) 春雨スープ	ご飯 そら おかず (キーマカレー) みそ汁(小松菜、えのき)	ご飯 そら おかず (鶏もも肉の西京焼き) かき玉汁
1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	ご飯 厚揚げと野菜のみそ炒め ボテトサラダ ぜんざい	おまぜ フライド大根 焼肉サラダ ミニにゅうめん	ご飯 とんぺい焼き 大根のさっぱりサラダ あさり入り豆乳味噌汁	ご飯 しいらソテートマトソース 切り干し大根の五目サラダ 豚キャベツ高野豆腐の椀	ビビンバ丼 りんごのサラダ 中華コーンスープ	ご飯 さわらの味噌ヨーグルト焼き まめめめサラダ チキンのカレースープ
夕	豚のピリ辛丼 小松菜おかかマヨネーズ和え いろどりスープ	ご飯 ぶりの照り焼き ばんさんすう 炒り豆腐	ご飯 鶏肉のこくうま塩麹焼き まいたけと春菊の白あえ 白菜とさつま揚げ煮物	ご飯 そら おかず (塩鯖) 冬野菜スープ	ご飯 そら おかず (唐揚げ) 清汁(玉子豆腐)	ご飯 ツナ玉の甘酢ケチャップソース ちくわサラダ 高野豆腐の煮物
1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	ご飯 洋風肉豆腐 ほうれん草サラダ ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 鶏肉のオランダ煮 かぼちやのマッシュサラダ みそワンタンスープ	ご飯 ハムカツチーズサンド カリフラワーの卵サラダ ストロベリーババロア	ハヤシライス 鶏南蛮うどん 水菜と大根のサラダ 青のりボテビーンズ	こぎつねごはん さわらの香草パン粉焼き ほうれん草とえのきの胡麻和え 大根のかきたまスープ	ご飯(少なめ) みそバターラーメン ごまじやこサラダ みかん
夕	ご飯 魚の酢豚風 うの花サラダ 野菜と竹輪のそぼろ煮	ご飯 スペイン風オムレツ かぶとにんじんの甘酢漬け 鶏レバーの炒め煮	ご飯 そら おかず (鯖の照り焼き) 塩ちゃんこ汁	ご飯 そら おかず (肉団子の甘酢あん) たぬき汁	ご飯 そら おかず (カニクリームコロッケ) うすぐず汁	ご飯 あじの中華ねぎあんかけ 千切りサラダ 一口がんもどじやがいものみそ煮
1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース ヨーグルト	オリエンタルベーカリーパン 牛乳 ヨーグルト	コモパン 野菜ジュース ヨーグルト	ヴォルベパン コーヒー牛乳 ヨーグルト	厚ぎりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト
昼	衣笠丼 たくあん漬け りっちゃんサラダ みそ汁(さつま芋、小松菜)	ゆかりごはん 五目卵焼き カラフルピクルス きのこのスープ	[共]コッペパン [A]ナポリタン [B]焼きそば [共]カラフルサラダ [共]コーンクリームスープ [共]コーヒーゼリー	ぶりのみりん焼き ひじきと青菜の鉄分サラダ 八杯汁	ご飯 みそおでん 白菜の甘酢和え 肉シユーマイ	ご飯 和風マーボー豆腐 ほうれん草となめたけ和え物 うずら卵と野菜のスープ
夕	ご飯 元気鍋 梅マヨマカロニサラダ プロッコリーとエビのミニグラタン	ご飯 鮭のホイル焼き 洋風白和え 大根の炒り煮	ご飯 そら おかず (ラタトウイユ) ユミータン	ご飯 そら おかず (油淋鶏) 実だくさんスープ	ご飯 そら おかず (白身魚の天ぷら和風あん) にら玉スープ	ご飯 ひきずり かにかまサラダ まめまめみそがらめ