

杉の郷 1月献立表

朝							1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
昼					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	厚ざりフレンチ コーヒ－牛乳 ヨーグルト		
夕					えびとツナマヨちらしずし 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 焼きょうぎ		
					ご飯 焼肉(豚) じゃこ入り和風ポテトサラダ クッパ レモンケーキ	ご飯 すきやき 七色サラダ えびしんじょ碗 甘酒	ご飯 千草焼き れんコーンサラダ かぼちゃの煮物		
	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－牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒ－牛乳 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 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 なめこ佃汁	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	きつねうどん きゅうりの三杯酢和え お豆腐シューマイ		
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	ご飯 タラの煮付け ハムサラダ スコップコロッケ		
	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	オリエンタルペーカリーパン 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－牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒ－牛乳 ヨーグルト		
昼	ご飯 厚揚げと野菜のみそ炒め ポテトサラダ ぜんざい	ご飯 おまぜ フライド大根 焼肉サラダ ミニにゅうめん	ご飯 とんべい焼き 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碗	ご飯 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 まめまめサラダ チキンのカレースープ	炒めちゃんぽん しらすサラダ えびシューマイ		
夕	豚のビリ辛丼 小松菜おかかマヨネーズ和え いりどりスープ	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 そら おかず (つみれの和風あんかけ) じゃがべえ汁	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	オリエンタルペーカリーパン 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－牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒ－牛乳 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 かぼちゃのマッシュサラダ みそワタンスープ	ご飯 ハムカツチーズサンド サラダニシア 肉団子クリームスープ	ご飯 ハヤシライス カリフラワーの卵サラダ ストロベリーパバロア	ご飯 鶏南蛮うどん 水菜と大根のサラダ 青のりポテトビーンズ	ご飯 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) みそバターらーめん ごまじゃこサラダ 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 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) うすくず汁	ご飯 そら おかず (鶏もも焼き) 中華野菜スープ	ご飯 あじの中華ねぎあんかけ 千切りサラダ 一口がんもとじゃがいものみそ煮		
	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	オリエンタルペーカリーパン 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－牛乳 ヨーグルト	厚ざりフレンチ 牛乳 ヨーグルト	ヴォルベパン 野菜ジュース ヨーグルト	バターロールパン コーヒ－牛乳 ヨーグルト		
昼	衣笠丼 たくあん漬 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]コッペンパン [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－ゼリー	ご飯 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 肉シューマイ	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	ご飯 えびチジミ パンパンジーサラダ わかめとワタンのスープ		
夕	ご飯 元気鍋 梅マヨマカロニサラダ ブロック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 (ラタトゥイユ) ユイミータン	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 そら おかず (えびチリと海鮮焼売) ビリ辛スープ	ご飯 ひきずり かにかまサラダ まめまめみそがらめ		