

2018年1月 献立表

				4日 (木)	5日 (金)
				御飯 味噌汁 ハンバーグ きのこソースがけ サンマの竜田揚げ 冬瓜のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え マカロニサラダ 昆布佃煮 ロールケーキ(みたらし金胡麻) おしるこ	御飯 中華スープ 焼き餃子 さわらの西京焼き きのこアスパラ炒め 手作りおからコロッセ味噌味 春雨サラダ ザーサイ コーヒーゼリー 抹茶蒸しパン
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	
御飯 すまし汁 チキンソテー ゆずソースがけ 魚の塩麹漬け焼き しらたきと人参のたらこ炒め 切干大根の炒り煮 春菊のピーナツ和え 煮豆 杏仁豆腐 プチシュー チョコソースがけ	御飯 味噌汁 とり高野の含め煮 赤魚の粕漬焼き お好み焼き風卵焼き 揚げナスのおろし和え 温野菜サラダ やわらか昆布巻 青りんごゼリー チーズ蒸しケーキ	御飯 中華風コーンスープ 鶏肉の甘酢炒め 魚のしょうが煮 厚揚げのピザ風焼き 千切り山芋のわさび和え ひじきサラダ しじみ佃煮 フルーツ(オレンジ) キャラメルプリン	赤飯 すまし汁 豚肉のねぎ塩タレ 白身魚の梅焼き ほうれん草の白和え きんぴらごぼう かぼちゃサラダ 漬物 ゆずりんご ヨーグルト フルーツソースがけ	麦ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 魚のムニエル おろしソースがけ 肉じゃが 野菜炒め 卵豆腐のしょうがあん とろろ 甘酒 フルーツ(みかん)	
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	
御飯 味噌汁 チキンナゲット ほっけの塩焼き ブロッコリーのねぎ塩おほか和え ジャーマンポテト スパゲティナポリタン 漬物 お麩のラスク きなこ味 ぶどうゼリー	御飯 かき玉汁 豚肉のプルコギ風 豆腐のえびあんかけ チンゲン菜のハム炒め オニオンリング シーザーサラダ 珈琲煮豆 チョコバナロール ようかんロール	御飯 ミネストローネ 肉団子のうま煮 魚のゆず味噌焼き 手作り薩摩芋コロッセ ナムル 人参の千切りマリネ かぶの浅漬け フルーツのゼリーがけ 桃まん	御飯 豚汁 ゆず風味 麻婆豆腐 魚のつけ焼き いんげんとしめじのツナ炒め ミニアメリカンドック 花野菜サラダ キャベツの塩昆布和え 甘酒 ミニどら焼き	御飯 味噌汁 松風焼き サバの塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 刻み昆布とさつまいもの煮物 ごぼうサラダ 赤かぶ漬け 甘納豆 ホットケーキ フルーツソースがけ	
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	
八穀米御飯 味噌汁 手作り肉じゃがコロッセ 魚の幽庵焼き はんぺんの卵とじ煮 小松菜の生姜和え 里芋のごまマヨネーズサラダ 漬物 フルーツヨーグルト おからケーキ	御飯 春雨入り中華スープ チンジャオロース 魚のごまだれ焼き 一口がんもと大根の煮物 白菜のゆずポン和え ミニ焼きそば 胡瓜の酢の物 大学芋 フルーツ(みかん)	《天ぷらバイキング》 御飯 すまし汁 天ぷら (かき揚げ、えび、まいたけ、さつまいも、春菊) 豚しゃぶサラダ 人参ドレッシングがけ 茶碗蒸し ほうれん草の酢味噌和え やわらか昆布巻 ピーチゼリー おしるこ	御飯 ミニなめこうどん 鶏肉の照り焼き 魚のカレー風味焼き ブロッコリーのピーナツ和え エビのチリソース炒め ポテトサラダ 煮豆 わらび餅 フルーツポンチ	豚肉ときのこのハヤシライス コンソメスープ ゆで卵 白身魚フライ グリーンサラダ さつまいものレモン煮 白菜漬け 紅茶のシフォンケーキ フルーツ(オレンジ)	
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	30日 (木)		
御飯 味噌汁 タンドリーチキン モロの煮魚 ビーフソテー 温野菜サラダ 山芋とカニカマの梅肉和え しじみ佃煮 プチ肉まん あんみつ	じゃこと生姜の炊き込みご飯 とろろ昆布汁 豚キムチ炒め えびと豆腐の中華煮 ブロッコリーのサクサクしょうゆ和え かぼちゃの小倉煮 きのこサラダ 漬物 ごま団子 バナナのチョコソースがけ	御飯 味噌汁 手作りメンチカツ 魚の蒲焼き チンゲン菜の煮浸し じゃがいもとミートソースのチーズ焼き 大根サラダ 煮豆 芋羊羹カステラ プリンアラモード			