

1月献立表

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)		4日 (土)		5日 (日)		6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)	
朝	ご飯. 味噌汁 目玉焼き ひじき煮 牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 さつま揚げとキャベツの生姜炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 肉団子の甘辛煮 蓮根サラダ 牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 青菜の和風和え 牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 竹輪と大根の煮物 オクラの梅和え のり佃煮 牛乳	朝	食パン スープ ウィンナーと野菜のクリーム煮 南瓜サラダ 抹茶ミルク	朝	ご飯. 味噌汁 はんぺんのおろし煮 納豆 牛乳	朝	ロールパン スープ ベーコンとカリフラワーのケチャップ炒め ポテトサラダ 牛乳
昼	～お正月献立～ 赤飯・お雑煮風 松風焼き 刺身(鯖・サーモン) お煮しめ おせち盛り合わせ	昼	～お正月献立～ ちらし寿司(えび・カニ風味) すまし汁 里芋饅頭の銀あん 青菜の辛子和え 煮豆(黒花豆)	昼	ゆかりご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 南瓜含め煮 ほうれん草の胡麻和え	昼	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 カリフラワーの中華煮 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 大豆の煮物 インゲンの和え物	昼	キーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ	昼	～七草粥～ 七草粥 ホックの山椒焼き 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物 香の物	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸し ボン酢仕立て きんぴらごぼう フルーツ
おやつ	白桃羹と甘酒	おやつ	抹茶パバロア	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	紅茶シフォンケーキ	おやつ	ストロベリーパバロア	おやつ	メープルブチケーキ	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	ヨーグルトフルーチェ
夕	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 チンゲン菜の炒め物 フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 大根の煮物 胡瓜の酢の物	夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 筍とふきの煮物 枝豆とひじきの白和え	夕	ご飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル しろ菜の煮浸し スナップエンドウの和え物	夕	ご飯 味噌汁 和風煮込みハンバーグ チンゲン菜の生姜炒め さつま芋とレーズンのサラダ	夕	ご飯 味噌汁 メバルの幽庵焼き ごぼうの煮物 しろ菜の旨塩和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮物 ブロッコリーの土佐和え	夕	ご飯 中華スープ カニ風味卵焼の甘酢あん 焼売 チンゲン菜のなめたけ中華和え
9日 (木)		10日 (金)		11日 (土)		12日 (日)		13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)	
朝	ご飯. 味噌汁 竹輪の筑前煮 もやしの青じそ風味和え 牛乳	朝	食パン スープ オムレツ 花野菜のサラダ マミー	朝	ご飯. 味噌汁 えび団子の甘辛あん やわらかごぼうサラダ 牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 竹輪と小松菜の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	朝	食パン スープ ベーコンとじゃが芋のトマト煮 ほうれん草のサラダ ココア牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 インゲンの胡麻マヨ和え 牛乳	朝	ロールパン 肉団子とキャベツのポトフ 蓮根サラダ フルーツ 牛乳	朝	ご飯. 味噌汁 車麩とかぶの煮物 しろ菜の辛子和え ふりかけ たらこ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 蓮根の煮物 しろ菜のお浸し	昼	山菜そば 豆腐ステーキ葱味噌かけ 小松菜の磯和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ 切昆布の煮物 インゲンの和え物	昼	ライス コンソメスープ A:メバルのレモンソース B:鶏肉のアップルソース カラフルサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 青菜の煮浸し インゲンのおかか和え	昼	野菜の塩ラーメン 焼売 スナップエンドウの和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 たららの南蛮漬け 南瓜の煮物 大根の塩昆布和え	昼	ライス コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ フルーツ
おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	ミニ肉まん	おやつ	お汁粉	おやつ	パームクーヘン	おやつ	フルーチェ(ピーチ)	おやつ	ロールケーキ(パニオ)	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	小倉蒸しパン
夕	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草とコーンの炒め物 大根の浅漬け	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ さつま芋の煮物 スナップエンドウのくるみ和え	夕	ご飯 味噌汁 さわらの香味焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 青菜のわさび和え	夕	ご飯 中華スープ ホイコーロー かぶの中華煮 ナムル	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子のピリ辛炒め 里芋の煮物 紅白なます	夕	ご飯 味噌汁 ホキのおかか焼き 筍と人参のさっぱり煮 きのこのマリネ	夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーの塩炒め もやしのボン酢和え	夕	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け スナップエンドウの炒め物 茄子の旨塩和え

※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい。 ※写真はイメージとなります。実際のもとは異なる場合がございます。

17日 (金)		18日 (土)		19日 (日)		20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)			
朝	食パン スープ ウィンナーとじゃが芋のソテー フレンチサラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 青菜の海苔和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソース炒め 納豆 牛乳	朝	食パン スープ アンサンブルエッグ キャベツとツナのサラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とほうれん草の炒め物 オクラのなめたけ和え 牛乳	朝	ロールパン ポタージュスープ えび団子のコンソメ煮 やわらかごぼうサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 彩り和え 牛乳	朝	食パン スープ ハムと野菜のソテー たまごサラダ ミルクティー		
昼	中華丼 わかめスープ 水餃子 胡瓜のキムチ和え	昼	ご飯 味噌汁 豚肉の粒マスタード炒め さつま芋のはちみつ煮 ほうれん草の胡麻醤油和え	昼	ライス コンソメスープ ハンバーグデミソースかけ スナップエンドウのソテー フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き ごぼうの甘辛煮 里芋のずんだ和え	昼	チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 ホキの塩麹焼き 南瓜の煮物 蓮根と水菜のサラダ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉と麩のチャンプルー ひじきの煮物 青菜とカニ風味の生姜和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 ピーマンと竹輪の炒め物 インゲンの柚子風味和え		
おやつ	チョコババロア	おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	たいやき	おやつ	黒ごまプリン	おやつ	和のパンケーキ・抹茶	おやつ	ヨーグルトババロア		
タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜の含め煮 フルーツ (フルーツカクテル)	タ	茶飯 おでん 小松菜の炒め物 オクラのポン酢和え 煮豆	タ	ご飯 味噌汁 さばの柚子胡椒焼き 厚揚げの含め煮 大根のゆかり和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 インゲンの炒め物 チンゲン菜のピーナッツ和え	タ	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 五目卵の花 さつま芋サラダ	タ	ご飯 わかめスープ 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜のナムル フルーツ	タ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のきのこのソース じゃが芋の煮物 白菜の甘酢和え	タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り (メンチ・コロケ)	タ	ご飯 味噌汁 茄子の煮びたし 小松菜のわさび和え

25日 (土)		26日 (日)		27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)		31日 (金)	
朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 ほうれん草とえのきの和え物 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 オクラのおかか和え 牛乳	朝	食パン スープ ミートオムレツ スナップエンドウのサラダ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮物 もやしのマヨ和え 牛乳	朝	ロールパン スープ ハムとブロッコリーのソテー ポテトサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 青菜の和え物 牛乳	朝	食パン 肉団子のシチュー 大根とコーンのサラダ フルーツ 抹茶ミルク
昼	～アンチエイジングメニュー～ 大豆ミートのポロネーゼ コンソメスープ カリフラワーのサラダ フルーツ	昼	A: 彩ります丼 B: きじ焼き丼 すまし汁 蓮根きんぴら キャベツのドレッシング和え	昼	ご飯 味噌汁 揚げあじの葱醤油かけ 切昆布の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	昼	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 白菜のサラダ	昼	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 もやしの和え物 フルーツ	昼	ご飯 たらちり風 きのこの塩炒め フルーツ 香の物	昼	ご飯 すまし汁 豚肉の柳川風煮 さつま芋のりんご煮 インゲンの酢味噌和え
おやつ	杏仁豆腐	おやつ	ミニクリームパン	おやつ	抹茶水ようかん	おやつ	ショコラブチケーキ	おやつ	やわらかたこ焼き	おやつ	いちごのゼリー	おやつ	和のパンケーキ (黒糖)
タ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え	タ	ご飯 具沢山味噌汁 豆腐とえびの旨煮 チンゲン菜のピリ辛炒め カリフラワーのカレーマヨ和え	タ	ライス オニオンスープ ポークチャップ フレンチサラダ フルーツ	タ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り煮 竹輪の磯炒め インゲンの和風和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉とキャベツのカレー風味炒め かぶの含め煮 オクラの和え物	タ	ご飯 すまし汁 豚肉のガーリックソース 里芋の田楽 カリフラワーのゆかり和え	タ	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきと大豆の煮物 白菜の浅漬け

今月の「いち押し」メニュー



～お正月献立～

- ・赤飯 ・お雑煮風 ・松風焼き
- ・刺身 (鮪・サーモン)
- ・お煮しめ ・おせち盛り合わせ

「おせち」は、季節の節目を祝う特別な料理を意味します。
おせちの食材は五穀豊穡(ごこくほうじょう)や子孫繁栄の他、無病息災などを願うのが特徴です。
また、一つひとつの食材にも大切な意味が込められています。旬の味わいととも、一年の始まりを彩る特別なひとときをお楽しみください。

※仕入れやイベントの都合により、献立が多少変更することがございますのでご了承下さい。 ※写真はイメージとなります。実際のものとは異なる場合がございます。