

2023年1月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん 盛り合わせ 味噌汁	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子風味グリル おから和え 味噌汁	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	春の摘み草粥 磯巻き卵 味噌汁 梅干し
昼食	赤飯 おせち 雑煮 	初春の散らし寿司 お煮しめ カリフラワーの胡麻ドレサラダ 雑煮	うな丼 大根と平天の煮物 味噌汁 白菜の浅漬け風	ごはん 豚のバター醤油炒め 卵糍紗焼き 法連草の梅和え 味噌汁	ビビンバ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 中華スープ	ごはん 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め物 カリフラワーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの香味焼き 絹揚げのそぼろ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁
夕食	ごはん ぶりの照り焼き じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの塩ポン和え 味噌汁	ごはん 牛のすき煮風 烏賊糍紗焼き 胡瓜の甘酢 味噌汁	ごはん ハンバーグ野菜ソース ひじきの炒り煮 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ もやしとツナの炒め物 味噌汁 のり佃煮	ごはん 白身魚のグリル 高野のサイコロ煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴蒸し 大豆のコンソメ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のブルコギ風 えびシューマイ キャベツとツナのバジルドレサラダ 味噌汁
	1576kcal	1478kcal	1407kcal	1397kcal	1413kcal	1430kcal	1469kcal
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン 野菜ミンチ巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め 奴豆腐 豚汁	ごはん 白身魚のピカタ 一口がんもの煮物 大根のハンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根の炒め生酢 ポテトサラダ 清汁	ごはん とんかつおろしあん ひじきの炒め煮 赤だし フルーツ	ごはん 鯖の鳴門煮 大根とえびの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	焼きそば じゃが芋の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の中華あん 切り干し大根の煮物 キャベツのピリ辛和え 味噌汁
夕食	ごはん 擬製豆腐 ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 松風焼き 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 卵の花 味噌汁 フルーツ	ごはん ホッケの塩焼き 大豆のカレー炒め キャベツの和え物 味噌汁	ごはん ミートローフ風 金平牛蒡 青梗菜の練りゴマ和え ミルクスープ	ごはん 高野の炊き合わせ 小松菜のソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 黒豆がんもの煮物 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ
	1338kcal	1436kcal	1473kcal	1490kcal	1455kcal	1514kcal	1569kcal
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン スパサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 大豆のミートハンバーグ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケのグリル 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 梅くらげ
昼食	赤飯 刺身 里芋の煮物 法連草のおから和え 味噌汁	ハヤシライス コーンクリームコロッケ キャベツとツナのマリネ 色寒天とフルーツ	ごはん 鮭の塩焼き 金時煮豆 白菜の洋風お浸し 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 カニシューマイ 白ナのごま和え けの汁(青森県郷土)	いなり寿司 あんかけ卵とじうどん 里芋の味噌煮 もやしの和え物	菜飯 お好み焼き 大豆と海老の煮物 うまい菜のお浸し 味噌汁	ごはん クリームシチュー 白ナのスー フルーツ
夕食	ごはん 豚大根 豆腐の味噌だれかけ 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 大根の炒め物 隠元のマヨサラダ 豚汁	ごはん おでん ハタケ菜の炒め物 味噌汁 味付き胡麻豆腐	ごはん かれの味噌粕煮 金平牛蒡 アスパラのレモンドレサラダ 清汁	ごはん 鶏チリ キャベツの煮浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の生姜煮 大根と豚のトロミ炒め ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁
	1342kcal	1609kcal	1400kcal	1429kcal	1508kcal	1552kcal	1469kcal
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン カニつみれの煮物 わかめスープ フルーツ	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麴焼き 味噌汁 漬物	ごはん カリフラワーのソテー 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 高野のそぼろ煮 味噌汁 ちりめん佃煮
昼食	ごはん 鯖の若狭焼き 白菜と鶏の塩煮 味噌汁 高菜漬	ごはん プレーンコロッケ ひじきの煮物 ポタージュ フルーツ	かにちらし 切り干し大根の煮物 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 牛のオイスター炒め 一口がんもの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	他人丼 小松菜と油揚げの煮浸し バンサンスー 味噌汁	チキンカレー 漬物 ホタテフライ もやしの和風ドレ和え フルーツ	ごはん 鯖の胡麻味噌焼き おでんぶ(徳島県郷土) 玉子豆腐 味噌汁
夕食	ごはん 回鍋肉 烏賊糍紗焼き 南瓜サラダ 中華スープ	ごはん 白身魚のグリル うまい菜の炒め物 キャベツの豆乳和え 味噌汁	ごはん 鶏の鉄焼き 奴豆腐 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん 豆乳鍋風 蓮根金平 カツオ練り梅	ごはん ハンバーグ和風ソース 南瓜の含め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 絹揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	ごはん 豚の生姜煮 キャベツの炒め物 赤だし ミルク寒天苺ソースかけ
	1395kcal	1505kcal	1424kcal	1554kcal	1447kcal	1496kcal	1537kcal
	29	30	31	<div data-bbox="953 2359 2016 2686" data-label="Complex-Block"> <h1 style="text-align: center;">謹賀新年</h1> <p style="text-align: center;">あけましておめでとうございます！ 本年もどうぞよろしく願いいたします😊</p> <p style="text-align: center;">お正月の祝膳やお酒で弱った胃腸を休める為にも1月7日に七草がゆを食べてみてはいかがですか？七草の中にあるスズナの名前には「神さまを呼ぶ鈴」という意味があるのだとか！</p> </div>			
朝食	パン 海老そぼろだし巻き コンソメスープ フルーツ	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物				
昼食	ごはん 鶏のトマト煮込み カリフラワーとツナのソテー キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 枝豆とベーコンのソテー 大根のハンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん メンチカツとニオムレツ じゃが芋の煮物 コンソメスープ 胡瓜の浅漬け風				
夕食	ごはん 赤魚のあんかけ 白菜と豚の煮物 うまい菜の香味だれ 味噌汁	ごはん チンジャオロース たこ糍紗焼き 山芋とろろ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 白菜のトロミ炒め 味噌汁 フルーツ				
	1294kcal	1401kcal	1450kcal				