

献立一覧

2021/12/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月1日	ごはん 白菜の味噌汁 切干し煮 かずのこの甘酢和え 甘酒	赤飯 えびと三つ葉のすまし汁 おせち盛り合わせ	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の治部煮 にんじんとピーマンのきんぴら 浅漬け	栗きんとん
1月2日	ごはん じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ 人参ごまネーズ 牛乳	ごはん だご汁 魚の西京焼き こまつなの煮浸し くだもの	ごはん かき玉汁 鶏の南蛮漬け ポテトサラダ たかな漬	いちごクリームサン ドイッチ
1月3日	ごはん たまねぎとわかめの味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ	麦ごはん うどん汁 鶏肉の南部焼き 白菜の煮浸し えびのケチャップ炒め	ごはん もずくの味噌汁 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ しば漬	金時煮豆
1月4日	ごはん 里芋の味噌汁 がんもの含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん のっぺい汁 魚のから揚げ甘酢漬け かぼちゃサラダ くだもの	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 三色ナムル たかな漬	さつまいも蒸しパン
1月5日	ごはん じゃがいもの味噌汁 ウインナー炒め きんぴらごぼう ふりかけ	ごはん 野菜スープ コーンクリームコロッケ マカロニサラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 魚の磯辺揚げ 中華あえ たくあん漬	小豆ミルク寒天
1月6日	ごはん 切り干しの味噌汁 さつま揚げ煮 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 春菊の味噌汁 チキン南蛮 レタスとじゃこサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん えのきと人参のすまし汁 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ あっさり漬け	さつまいもの茶巾 絞り
1月7日	ごはん 白菜の味噌汁 くずし豆腐の煮物 南瓜煮 ふりかけ	ごはん 麩とほうれん草の清汁 魚のマヨネーズ焼き 切り干しの酢の物 擬製豆腐	七草がゆ たまねぎとわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き きのこのごまあえ はりはり漬け	黒糖蒸しパン
1月8日	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 キャベツとウインナーのケ チャップ炒め ほうれん草の磯和え 牛乳	ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー 三色ナムル マンゴープリン	ごはん こまつなの味噌汁 かれいの煮つけ 大根のきんぴら 湯豆腐	りんごのコンポート
1月9日	ごはん 豆腐の味噌汁 ハムとじゃがいものマヨ炒め ブロッコリーのごま和え 牛乳	牛丼 しめじとわかめの味噌汁 きゅうりとトマトの塩昆布和え くだもの	ごはん えのきと人参のすまし汁 白身魚のムニエル香味ソース 炒めなます しば漬	フルーツクリームサ ンド

献立一覧

2021/12/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月10日	ごはん 玉葱の味噌汁 ニラ玉 ひじきの炒め煮 ふりかけ	雑穀米 そば汁 鮭の胡麻味噌焼き 切り干しの酢の物 小松菜の煮浸し	ごはん オニオンスープ ミートローフ コールスローサラダ くだもの	ロールケーキ
1月11日	ごはん 根菜の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん 豚汁 あじの大葉のはさみ もやしのごま和え 杏仁豆腐	ごはん 中華スープ 鶏肉の酢豚風 竹輪とキャベツのごまサラダ たかな漬	いもようかん
1月12日	ごはん 青菜の味噌汁 ウインナー炒め きゅうりのゆかり和え ふりかけ	ごはん かき玉汁 鶏の塩麹味噌風味焼き わかめとかにかまサラダ フルーツポンチ	ごはん 厚揚げの味噌汁 魚の甘露煮 里芋のごまよごし しば漬	にんじん蒸しパン
1月13日	ごはん なめこの味噌汁 ごまじゃが キャベツの生姜和え ふりかけ	ごはん しいたけと麩のすまし汁 いわしハンバーグ コリコリサラダ 南瓜煮	ごはん もやしとかぼちゃの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 ピーマンのツナ和え 卵豆腐	フルーチェ
1月14日	ごはん こまつなの味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え ふりかけ	ごはん 豆腐の味噌汁 チキンカツの卵とじ ひじきのごまサラダ バナナヨーグルト	ごはん 鶏さのこ汁 アジのかば焼き 山芋の酢の物 たくあん漬	ふかしいも
1月15日	ごはん ほうれん草の味噌汁 スクランブルエッグ キャベツと玉葱のおかかあえ 牛乳	ごはん そば汁 煮しめ しらす和え くだもの	ごはん 玉葱の味噌汁 豚肉と小松菜のレモンしょうゆ炒め きのこサラダ 昆布佃煮	抹茶あずきゼリー
1月16日	ごはん キャベツの味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 きゅうりのゆかり和え 牛乳	海老天丼 しめじとじゃがいものみそ汁 ほうれん草のごま和え 大根の梅漬け	ごはん ふとわかめのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き スパゲティサラダ 大豆甘煮	バナナヨーグルト ケーキ
1月17日	ごはん 里芋の味噌汁 高野豆腐の含め煮 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 サバの南蛮漬け さといものポテトサラダ いちごゼリー	ごはん もずくの味噌汁 すき焼き風煮 きゅうりとトマトの酢の物 はりはり漬け	みそまんじゅう
1月18日	ごはん 豆腐の味噌汁 がんもの含め煮 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の酢豚風 切干サラダ 杏仁豆腐	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 煮魚 人参とさつま揚げの金平風煮 湯豆腐	レーズン蒸しパン

献立一覧

2021/12/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月19日	ごはん 玉葱の味噌汁 ニラ玉 ブロッコリーのごま和え ふりかけ	ごはん 野菜スープ チキンのピザ焼き トマトサラダ ババロア	ごはん なめこの味噌汁 野菜炒め 小松菜のおかか和え しば漬	フレンチトースト
1月20日	ごはん 玉葱の味噌汁 天ぷらの照り煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	青菜ごはん 人参のすまし汁 ブリの幽庵焼き かぶのえびあんかけ くだもの	ごはん かぼちゃとほうれん草の味噌汁 豚肉とこの和風おろし じゃがいもと厚揚げ煮 昆布佃煮	ケーキ
1月21日	ごはん じゃがいもの味噌汁 焼き鮭 キャベツの生姜和え ふりかけ	麦ごはん うどん汁 魚の磯辺揚げ 鶏とごぼうの煮物 白菜のピーナッツあえ	ごはん 切り干しの味噌汁 人参みそつくね 大豆サラダ たくあん漬	りんごきんとん
1月22日	ごはん 大根の味噌汁 卵とウインナーのケチャップ炒め ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん 野菜かき玉汁 チキンの梅風味フライ 煮なます ストロベリーヨーグルト	ごはん さつまいもの味噌汁 焼き魚 白和え しば漬	カステラ
1月23日	ごはん 豆腐の味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 小松菜のおかか和え 牛乳	ごはん もやしとかぼちゃの味噌汁 白身魚のパン粉焼き きゅうりとトマトの塩昆布和え くだもの	カレーライス 卵サラダ わかめとしらすの酢の物 福神漬け	抹茶ミルク寒天
1月24日	ごはん 玉葱の味噌汁 厚揚げの含め煮 きゅうりのしそ葉和え ふりかけ	ごはん のっぺい汁 白身魚のムニエルタルタル ソース添え きのこのごまあえ くだもの	ごはん オニオンスープ 鶏肉とじゃがいものコンソメ煮 かぼちゃサラダ 大豆甘煮	みそまんじゅう
1月25日	ごはん 豆腐の味噌汁 たまご焼き ほうれん草のごま和え もろみ	ごはん ベーコンスープ ミートボールのトマト煮 ツナサラダ ミックスフルーツ	ごはん しめじとほうれん草の味噌汁 かぼちゃコロケ はくさいのごまあえ 海苔佃煮	フルーチェ
1月26日	ごはん 大根の味噌汁 がんもの含め煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん 豚汁 牛肉のしぐれ煮 春雨の酢の物 南瓜煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 湯豆腐	りんご蒸しパン
1月27日	ごはん かぼちゃの味噌汁 くずし豆腐の煮物 キャベツの塩昆布和え 梅干し	ごはん かき玉スープ 鮭の胡麻マヨ焼き りんごサラダ 牛乳寒天	ごはん なめこの味噌汁 チキン竜田のおろし煮 さっぱりサラダ しば漬	バームクーヘン

献立一覧

2021/12/30

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月28日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鮭 小松菜のおかか和え ふりかけ	ごはん ワントンスープ 回鍋肉 もやしの中華あえ マンゴープリン	ごはん 切り干しの味噌汁 さばの立田揚げ ほうれん草の卵とじ ニラ味噌	いもようかん
1月29日	ごはん 白菜の味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーのごま和え 牛乳	雑穀米 根菜の味噌汁 ささみの梅と大葉のはさみ天 ふら マロニーの酢の物 さつまいものレモン煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 サケの西京焼き ピーマンのおかか煮 卵豆腐	パンナコッタ
1月30日	ごはん じゃがいもの味噌汁 スクランブルエッグ きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん さつまい汁 魚の柳川煮 豚肉とピーマンの味噌炒め くだもの	ごはん 豆腐とわかめの清汁 田舎煮 きのこのごまあえ はりはり漬け	抹茶プリン
1月31日	ごはん かぼちゃの味噌汁 ウインナー炒め 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん そば汁 鮭の胡麻味噌焼き もずくと山芋の酢の物 擬製豆腐	ごはん ビーフンチュー たまねぎのツナサラダ 大豆とひじきの炒め煮 くだもの	スイートポテト