

献立一覧

2022/12/26

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月1日	ごはん お雑煮 漬物	赤飯 えびと三つ葉のすまし汁 おせち盛り合わせ	ごはん なめこの味噌汁 松風焼き 柿なます 漬物	甘酒
1月2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	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 漬物	金時煮豆
1月3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 豚肉のソテー柚子ソース かぼちゃサラダ くだもの	ごはん ワカメスープ 魚の香味みそ焼き 三色ナムル ブルーベリーヨーグルト	さつまい芋蒸しパン
1月4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	麦ごはん 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 しめじの味噌汁 魚の磯辺揚げ 中華あえ 漬物	小豆ミルク寒天
1月5日	ごはん 切り干しの味噌汁 さつまい揚げ煮 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 卵豆腐	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 白菜の塩昆布和え	さつまい芋の茶巾絞り
1月6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	ごはん 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 大学芋	いちごジャム蒸しパン
1月7日	ごはん かぶとにんじんの味噌汁 オムレツ ほうれん草の磯和え 乳酸菌飲料	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース ほうれん草のアーモンドサラダ マンゴープリン	七草がゆ 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8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 乳酸菌飲料	中華丼 にら玉スープ きゅうりとトマトの塩昆布和え フルーツ杏仁	ごはん さきみと小松菜のすまし汁 白身魚のムニエル香味ソース 炒めなます かぼちゃのそぼろあんかけ	フルーツクリームサンド
1月9日	ごはん めかぶの味噌汁 焼き魚 ひじきの炒め煮 ふりかけ	雑穀米 そば汁 白身魚の明太子マヨ焼き 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10日	ごはん 根菜の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 しそ昆布	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 かぼちゃの味噌汁 魚のおかか煮 竹輪とキャベツのごまサラダ 大豆甘煮	いもようかん
1月11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 じゃがいもの金平 漬物	ぜんざい

献立一覧

2022/12/26

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月12日	ごはん なめこの味噌汁 野菜しんじょう 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 もやしとかぶの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 ピーマンのツナ和え 卵豆腐	ブルーチェ
1月13日	ごはん こまつなの味噌汁 ツナじゃが煮 なめこおろし和え ふりかけ	ごはん 豆乳ごま味噌汁 チキンカツの卵とじ ひじきのごまサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん 鶏きのこ汁 魚のかば焼き 山芋の酢の物 漬物	ふかしいも
1月14日	ごはん さつまいもの味噌汁 スクランブルエッグ キャベツと玉葱のおかかあえ 乳酸菌飲料	ごはん そば汁 煮しめ 茄子のそぼろ煮 しらす和え	ごはん 玉葱の味噌汁 豚肉と小松菜のレモン醤油炒め きのこサラダ くだもの	抹茶あずきゼリー
1月15日	ごはん キャベツの味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	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 大学芋	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16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 けんちん汁 サバの南蛮漬け さといものポテトサラダ ぶどうゼリー	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 漬物	みそまんじゅう
1月17日	ごはん 大根の味噌汁 がんもの含め煮 ごぼうの土佐煮 ふりかけ	麦ごはん ワンタンスープ 鶏肉の酢豚風 切干サラダ グリーンピースの甘煮	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
1月18日	ごはん しめじの味噌汁 ニラ玉 ブロッコリーのごま和え 漬物	ごはん にんじんポターージュ チキンのピザ焼き トマトサラダ くだもの	ごはん 酒かす汁 野菜炒め 小松菜のおかか和え 紅生姜	フレンチトースト
1月19日	ごはん めかぶの味噌汁 天ぶらの照り煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ツナひじきご飯 人参のすまし汁 魚の幽庵焼き かぶのえびあんかけ くだもの	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉ときこの和風おろし じゃがいもと厚揚げ煮 昆布佃煮	ケーキ
1月20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	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 むらくも汁 人参みそつくね 大豆サラダ くだもの	りんごきんとん
1月21日	ごはん こまつなの味噌汁 卵とウイナーのケチャップ炒め 卵の花炒り煮 乳酸菌飲料	ごはん だご汁 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 魚の照り焼き 白和え 漬物	カステラ
1月22日	ごはん 厚揚げの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 きのこのごまあえ 乳酸菌飲料	雑穀米 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	ポークカレー 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

献立一覧

2022/12/26

日付	朝食	昼食	夕食	間食
1月23日	ごはん 里芋の味噌汁 野菜の卵とじ ゆず白菜 ふりかけ	ごはん のっぺい汁 白身魚のムニエルタルソース添え キャベツのアーモンドサラダ みつまめ	ごはん コーンスープ 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	チーズケーキ風蒸しパン
1月24日	ごはん 豆腐の味噌汁 たまご焼き なすのおろし煮 漬物	ごはん レタスとベーコンのスープ ミートボールのトマト煮 ツナサラダ さつまいもきんとん	ごはん しめじとほうれん草の味噌汁 コロケ 白菜の中華サラダ 卵豆腐	小倉クリームサンドイッチ
1月25日	ごはん 麩の味噌汁 野菜稲荷の含め煮 山芋の梅肉あえ ふりかけ	ごはん 豚汁 白身魚のおろし煮 春雨の酢の物 南瓜のいとこ煮	ごはん 菜の花のすまし汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 ほうれん草のお浸し くだもの	りんご蒸しパン
1月26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 チキン竜田のおろし煮 りんごサラダ 牛乳寒天	ごはん なめこの味噌汁 鮭の胡麻マヨ焼き さっぱりサラダ しそ昆布	バームクーヘン
1月27日	ごはん キャベツの味噌汁 焼き魚 小松菜のおかか和え ふりかけ	ごはん 汁ピーフン チンジャオロース 三色ナムル フルーツ杏仁	ごはん 切り干しの味噌汁 魚の立田揚げ いり豆腐 漬物	いもようかん
1月28日	ごはん 白菜の味噌汁 厚揚げと小松菜の煮物 ブロッコリーの酢味噌和え 乳酸菌飲料	雑穀米 餃子のスープ 鶏肉の柚子味噌焼き 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 変わりきんぴら 卵豆腐	パンナコッタ
1月29日	ごはん じゃがいもの味噌汁 オムレツ にんじんシリシリ 乳酸菌飲料	豚キムチ丼 麩とおくらのすまし汁 ほうれん草のアーモンドサラダ くだもの	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 田舎煮 きのこのごまあえ 漬物	よもぎまんじゅう
1月30日	ごはん 根菜の味噌汁 ウインナーのカレー炒め きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	ごはん そば汁 白身魚の明太子マヨ焼き もずくと山芋の酢の物 擬製豆腐	ごはん ビーフシチュー トマトのツナサラダ 大豆とひじきの炒め煮 くだもの	スイートポテト
1月31日	ごはん 里芋の味噌汁 天ぷらの照り煮 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん むらくも汁 燻魚 ポテトサラダ グリーンピースの甘煮	ごはん きのこの味噌汁 豚肉となすの甘辛炒め もやしの和風ナムル ヨーグルト	ババロア