

23/ 1/ 1(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 おせち 豆腐盛り合わせ 伊達巻 かまぼこ れんこんの煮付け ふりかけ 牛乳	23/ 1/ 2(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 がんもどきのり 味付け牛乳	23/ 1/ 3(火) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 じゃがいもごま煮 漬け物 牛乳	23/ 1/ 4(水) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 ひじき煮 漬け物 牛乳	23/ 1/ 5(木) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 豆腐和え 漬け物 牛乳	23/ 1/ 6(金) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁 白菜の山椒味噌かけ 豆腐の佃煮 昆布の佃煮 牛乳	23/ 1/ 7(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 村黒糖ロール 野菜とウィンナーソテー 大豆入りレタススープ カフェオーレ
23/ 1/ 1(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 赤飯 ぶりの照り焼き (付) ソテー ちくわのゴマ煮 紅白生酢 雑煮	23/ 1/ 2(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 鮭そぼろ寿司 ★さけそぼろ ★錦糸卵 大根のべっこう煮 白菜のゴマ酢和え	23/ 1/ 3(火) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ ★南瓜のキッシュ ★コンソメスープ 青りんごゼリー	23/ 1/ 4(水) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 豚肉の焼肉風炒め (付) ソテー 野菜の卵とじ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁きのこ	23/ 1/ 5(木) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 メンチカツ* (ソース) ケチャップソース ★ジャーマンポテト 盛り合わせサラダ1 フルーツ (ミカ缶)	23/ 1/ 6(金) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のピカタ ◎ (付) マッシュポテト (付) ゆで野菜 五目煮メ ゴマ酢和え (もやし) 味噌汁麩	23/ 1/ 7(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 七草粥 半片のはさみ揚げ そら豆サラダ 清汁とろろ昆布
23/ 1/ 1(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 炒り鶏 野菜入り卵焼き 付け合わせ なめたけ和え	23/ 1/ 2(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 豚肉とキャベツの味噌炒め なすの炒め煮 青菜のお浸し	23/ 1/ 3(火) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 味噌カツ (外) 甘味噌 きんぴらごぼう ほうれん草の磯和え	23/ 1/ 4(水) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚の西京焼き (付) 煮物 南瓜と桜えびのかき揚げ ソース 小松菜の菜種和え のっぺい汁	23/ 1/ 5(木) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 チキンマカロニグラタン ☆野菜ツナサラダ かぼちゃスープ	23/ 1/ 6(金) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 照り焼きハンバーグ (ソース) 照り焼きソース (付) ソテー スパゲティサラダ きのこスープ フルーチェいちご	23/ 1/ 7(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 さけのチャンチャン焼き ◎ れんこん土佐煮 おくらとえのきからし和え 野菜のすまし汁

23/ 1/ 8(日) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁もやし マカロニサラダ 漬け物 牛乳	23/ 1/ 9(月) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁じゃが芋 切干大根含め煮 漬け物 牛乳	23/ 1/10(火) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁ほうれん草 ミートオムレツ ふりかけ 牛乳	23/ 1/11(水) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁南瓜 フレック缶(まぐろ) 漬け物 牛乳	23/ 1/12(木) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁キャベツ 大豆入りひじき煮 漬け物 牛乳	23/ 1/13(金) 201:常食 ＜朝食＞ A食 米飯 味噌汁玉葱 野菜のごま和え ふりかけ 牛乳	23/ 1/14(土) 201:常食 ＜朝食＞ A食 クリーム/材料 野菜ツナサラダ コーンポタージュ カフェオーレ
23/ 1/ 8(日) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚の和風ステーキ 付け合わせ 五目大豆 ゴマ和え(ほうれんそう) かぎ玉汁	23/ 1/ 9(月) 201:常食 ＜昼食＞ A食 牛丼 ポテトきんぴら 味噌汁 フルーツ(パイ)	23/ 1/10(火) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 魚のごまみそ焼き ◎ (付) ソテー さつま揚げと野菜炒り煮 オクラのおかか和え 清汁はんぺん	23/ 1/11(水) 201:常食 ＜昼食＞ A食 焼きそば ★ 春巻 しそ風味野菜サラダ 杏仁豆腐 (外) シロップ	23/ 1/12(木) 201:常食 ＜昼食＞ A食 米飯 しっとりフライドチキン ◎ 付け合わせ ツナじゃが ゆかり和え 野菜コンソメスープ	23/ 1/13(金) 201:常食 ＜昼食＞ A食 高菜漬け入りチャーハン 大根サラダ 中華風スープ アセロラゼリー ★	23/ 1/14(土) 201:常食 ＜昼食＞ A食 ポークカレー ★ 野菜サラダ ★ フルーツヨーグルトかけ
23/ 1/ 8(日) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 マーボ豆腐 ◎ ビーフンの炒め物 ブロッコリーとかにかがり酢かけ	23/ 1/ 9(月) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 鶏肉のさっぱり煮 ★ いんげんとハムのソテー カリフラワーレモン和え	23/ 1/10(火) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 油淋鶏(ユーリンチー) ◎ 付け合わせ 炒り豆腐 チーズ入りポテトサラダ	23/ 1/11(水) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 ゆで卵入りミートローフ ★ (ソース) ケチャップソース (付) マッシュポテト (付) ゆで野菜 三色きんぴら からし和え	23/ 1/12(木) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 あじの香り焼き (付) 浸し 五目煮メ マカロニサラダ 茸のかき玉汁	23/ 1/13(金) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 魚のおきな煮 (付) 煮物 南瓜コロケ ★ 豆腐のサラダ 味噌汁もやし	23/ 1/14(土) 201:常食 ＜夕食＞ A食 米飯 ひき肉とキャベツ重ね蒸し (外) 銀あん のっぺい煮 漬物(即席漬け)

23/ 1/15(日) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁 青菜 さつまあげの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	23/ 1/16(月) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁 キャベツ さやいんげんソテー 漬け物 牛乳	23/ 1/17(火) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁 キャベツ はんぺんの煮物 漬け物 牛乳	23/ 1/18(水) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁 きのこ フワッコーのおかか煮 ふりかけ 牛乳	23/ 1/19(木) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁 南瓜 ピーマンとじゃこ炒り煮 漬け物 牛乳	23/ 1/20(金) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁 キャベツ 煮浸し 漬け物 牛乳	23/ 1/21(土) 201:常食 〈朝食〉A食 チョコレート/材がターロル 野菜のミルクスープ ほうれん草とウイナーのソテー カフェオーレ
23/ 1/15(日) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 チキンマッシュポテト焼き ★ (付) ソテー マカロニカレーソテー アスパラとハムのサラダ コンソメスープ	23/ 1/16(月) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 チンジャオロースー ◎◎ じゃが芋の子デミ (外) 中華タレ 二色サラダ 白菜スープ	23/ 1/17(火) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 豚肉のはちみつソース炒め ☆ (付) ソテー れんこん煮物 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ汁	23/ 1/18(水) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 かに玉 (外) 中華タレ (付) ゆで野菜 揚げぎょうざ ◎ 海そうサラダ もやし中華風スープ	23/ 1/19(木) 201:常食 〈昼食〉A食 クリームシチュー ケチャップライス ハムチーズフライ コールスローサラダ	23/ 1/20(金) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 魚のから揚げ五目あんかけ ◎ 高野豆腐含め煮 南瓜サラダ 清汁梅とろろ昆布	23/ 1/21(土) 201:常食 〈昼食〉A食 ハヤシライス 盛り合わせサラダ1 プリンアラモード (ソ-ス) カラメルソース
23/ 1/15(日) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 シーフードフライ (ソ-ス) ウスターソース (付) キャベツ 野菜の旨煮 ひじきサラダゴマネーズ ◎ トマトスープ	23/ 1/16(月) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 さけのムニエル 外タレかけ (ソ-ス) タルタルソース (付) ソテー (付) グラッセ 青菜の炒め物 味噌汁 ごぼう フルーツ2種	23/ 1/17(火) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 魚の南蛮漬け焼き (付) 和えもの 煮浸し 春雨 友禅和え 豚汁	23/ 1/18(水) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 魚塩焼き (付) 卸し 竹輪の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 牛乳入り茶碗蒸し ★	23/ 1/19(木) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 鶏ひき肉松風焼 (付) 和えもの きんぴらごぼう ミックスサラダ 野菜のすまし汁	23/ 1/20(金) 201:常食 〈夕食〉A食 親子丼 (つゆ) 切干大根含め煮 からし和え 味噌汁 きのこ	23/ 1/21(土) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 味噌おでん (外) 甘味噌 ★ ミートボール キャベツの塩昆布和え

<< 献立表 >>

23/ 1/22(日) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁わかめ 山路椀 ふりかけ(のり) 牛乳	23/ 1/23(月) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁大根 ふわふわエッグ 漬け物 牛乳	23/ 1/24(火) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁大根 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	23/ 1/25(水) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁白菜 大根とちくわ煮物 味噌汁のり 牛乳	23/ 1/26(木) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁麩 チンゲン菜の卵とじ 漬け物 牛乳	23/ 1/27(金) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 味噌汁南瓜 大豆入りひじき煮 漬け物 牛乳	23/ 1/28(土) 201:常食 ＜朝食＞A食 米飯 材黒糖ロールバターロール かぼちゃスープ チーズ入りキャベツサラダ カフェオーレ
23/ 1/22(日) 201:常食 ＜昼食＞A食 白湯ラーメン わかめご飯 焼きぎょうざ ◎ モモ缶	23/ 1/23(月) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鮭の幽わん焼き (付)ドレッシングかけ 鶏肉と野菜炒り煮 味噌マヨネーズ フルーツ(缶缶)	23/ 1/24(火) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 デミタシ煮込みハンバーグ ☆ (付)ゆで野菜 マカロニカレーソテー 大根はりはりサラダ オニオンスープ	23/ 1/25(水) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 あじのみりん焼き (付)和えもの シュウマイ カリフラワーレモン和え フルーツ(バナナ)	23/ 1/26(木) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ ゆかり和え 清汁まいたけ フルーツヨーグルトかけ	23/ 1/27(金) 201:常食 ＜昼食＞A食 ツナの三色丼 ★ツナそぼろ ★炒り卵 ★ ふきの信田煮 カラフルフルーツポンチ (外)シロップ 清汁はんぺん	23/ 1/28(土) 201:常食 ＜昼食＞A食 米飯 魚のカレー醤油焼き (付)ソテー 里芋と豚肉のおきなわ煮 酢味噌和え 野菜スープ
23/ 1/22(日) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 たまごコロケ ★ (ソース)ウスターソース (付)ドレッシングかけ 青菜の煮浸し ひじきビタミンサラダ	23/ 1/23(月) 201:常食 ＜夕食＞A食 豚肉とキノコの和風キーマン ほうれん草のナムル 華風卵スープ さつま芋ムース ★	23/ 1/24(火) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 さばの生姜煮 ★ (付)花人参 ツナじゃがサラダ ごぼうサラダ 味噌汁玉葱	23/ 1/25(水) 201:常食 ＜夕食＞A食 中華風おこわ コロケ 付け合わせ ビーンズサラダ 豆腐のスープ	23/ 1/26(木) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 白身魚のフリッター (付)キャベツ じゃが芋とさつまあげ煮物 漬物(即席漬け) 清汁なると	23/ 1/27(金) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 豚肉じゃが 揚げ出し豆腐卸しかけ (外)和風たれ ほうれん草香りとえ	23/ 1/28(土) 201:常食 ＜夕食＞A食 米飯 スペイン風オムレツ (付)ゆで野菜 ハムチーズフライ さつま芋サラダ

23/ 1/29(日) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁わかめ 野菜のツナ和え のり佃煮 牛乳	23/ 1/30(月) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁もやし がんもどき含め煮 漬け物 牛乳	23/ 1/31(火) 201:常食 〈朝食〉A食 米飯 味噌汁南瓜 アロコとかがの梅マネズ 漬け物 牛乳				
23/ 1/29(日) 201:常食 〈昼食〉A食 ミートスパゲティ ソース ★ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ入り蒸しパン	23/ 1/30(月) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 鶏肉の香草パン粉焼き ★ (付) ソテー 野菜の卵とじ コールスローサラダ コンソメスープ	23/ 1/31(火) 201:常食 〈昼食〉A食 米飯 鶏肉の唐揚げ (付) トレッシングかけ 南瓜の含め煮 白菜のこま酢和え 清汁麩				
23/ 1/29(日) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 魚のさんしょう焼き ★ 炒り豆腐 しそ風味野菜サラダ すまし汁	23/ 1/30(月) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 合挽き肉のチーズ焼き (ソース) ケチャップソース (付) ソテー じゃが芋とさつまあげ煮物 春雨のさっぱりサラダ	23/ 1/31(火) 201:常食 〈夕食〉A食 米飯 牛肉の柳川風 田楽 (タレ) 甘味噌 大根はりはりサラダ 清汁とろろ昆布				