

献立表

期 間：2017/1/1～2017/1/15

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	帆立と三葉の雑炊 白菜のかにあんかけ煮 お多福豆 味噌汁（トコジ、浅葱）	御飯 海老団子と大根の煮物 練の甘露煮 味噌汁（カマ、葱）	御飯 ごぼうのザンキンびら たらこ 味噌汁（玉葱、トコジ）	御飯 切干大根の炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁（豆腐、カマ）	御飯 煮物（厚揚げ、青菜） ミートオムレツ 味噌汁（里芋、麩）	御飯 ソーゼージと野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁（豆腐、トコジ）	御飯 サマアゲと野菜の含め煮 ウィンナー 味噌汁（小松菜、葱）
昼食	赤飯 ブリの照り焼き 煮しめ（正月用） 伊達巻 昆布巻き	御飯 松風焼き（ブロッコリー添） れんこんきんぴら 黒豆煮 りんご	御飯 豚肉と豆腐の煮物 紅白蒲鉾 青菜のごま和え	かにごはん 筑前煮 玉子焼き（寿） 青菜と伊貝のあえ物 りんご 味噌汁（大根、葱）	五目ごはん かれいの天ぷら ブロッコリーごま和え 湯葉巻 キウイとモモ 味噌汁（カマ、油揚げ）	おろしうどん 豚角煮 薩摩芋のきんとん 青菜の胡麻ドレ和え	七草粥 鶏だんごと白菜の煮物 茶碗蒸し 漬物（きゅうり） みかん
夕食	御飯 牛肉八幡巻・紅白なます 春菊とキノコのホリ酢和え 栗きんとん 雑煮（鶏肉）	御飯 炒り鶏 白和え あみの佃煮 吸物（麩・ほうれん草）	御飯 サケの塩焼き 里芋のサラダ 漬物（つぼ漬け） かき玉汁	御飯 豚しょうが焼き 煮物（かぼちゃ） もやし和え物	御飯 親子煮 和風サラダ 野菜菜漬け	御飯 白身魚のムニエル マカロニサラダ キャベツおかか和え	麦入り御飯 豚肉と豆腐のあんかけ れんこんと舞茸のバター炒め 長芋とろろ
3時	和菓子	寿おやき	選べるおやつ	ミルクゼリー	喫茶室ポピー	ウエハース 牛乳	お好み焼き
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 根菜の煮物 昆布豆 味噌汁（かぶ、油揚げ）	御飯 アザリと小松菜の煮物 そばろ 味噌汁（カマ、大根）	御飯 4色きんぴら しらす納豆 味噌汁（里芋、I/F）	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 さんまの甘露煮 味噌汁（葱、麩）	御飯 豆腐と野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁（小松菜、トコジ）	御飯 白菜とさつま揚げ煮物 納豆山かけ 味噌汁（カマ、葱）	御飯 きのこの当座煮 うぐいす豆 味噌汁（里芋、油揚げ）
昼食	御飯 ホワイトシチュー スクランブルエッグ キャベツのサラダ	御飯 メンチカツ つみれと野菜の煮物 漬物（はくさい） バナナ 味噌汁（シジ、豆腐）	ゆかりごはん 鯖とろろ蒸し 小松菜と舞茸の炒め物 大根の酢の物 りんご 味噌汁（カマ、ナシ）	ハヤシライス ブロッコリーとツラのサラダ マッシュポテト キウイフルーツ 大根と人参のスープ	御飯 鶏肉と野菜のフリッス 里芋の柚子味噌かけ 青菜のナムル 杏仁フルーツ 椎茸の生姜風味のスープ	御飯 かぼちゃコロッケ 魚介のサラダ 漬物（たくあん） みかん 味噌汁（れんこん、豆腐）	わかめごはん 豚肉と青菜の炒め物 大根ツナサラダ キャベツの塩麹和え バナナ 味噌汁（アザリ、葱）
夕食	御飯 ブリ大根 小松菜からし和え 胡麻豆腐	御飯 肉野菜炒め チーズポテトサラダ あみの佃煮	御飯 里芋と鶏肉のオムレツ煮 春雨の中華風和え物 焼売	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ ほうれん草のごま和え	御飯 鮭と野菜の鍋風煮 さつまいも甘煮 大根の和風サラダ	御飯 豚肉と野菜の焼肉風 含め煮（里芋、大根） 春菊とシジのホリ酢和え	御飯 ポトフ 薩摩芋サラダ 漬物（はくさい）
3時	ふかしもち	フルーツヨーグルト	選べるおやつ	煎餅 ミルクココア	喫茶室ポピー	プリン	カルシウムどら焼き（鉄入り）
	15						
朝食	御飯 野菜とオムレツの煮物 オムレツ 味噌汁（カマ、大根）						
昼食	小豆粥 炒り豆腐 タラコポテト ほうれん草のお浸し						
夕食	御飯 酢豚 春雨サラダ ワントンスープ						

3 時	みかんゼリー						
--------	--------	--	--	--	--	--	--