



1月のお献立



	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(大根) 信田煮 ひじきレンコン煮 かつおふりかけ  kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 和風ポトフ オクラおかか和え ゆずみそ kcal	バターロール ミニクリームパン 牛乳(温) えびのチャウダー インゲンのゴマ和え kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 黒酢肉団子煮 納豆 つぼ漬 kcal	七草粥 みそ汁(チンゲン菜) 生揚げのそぼろ煮 じゃが芋そぼろ  kcal	ご飯 みそ汁(オクラ) 豚肉とレンコン煮 白和え のりの佃煮 kcal	食パン ブルーベリーサンド 牛乳(温) ロールキャベツ もやしサラダ kcal
昼	ご飯 中華スープ (しろ菜) 八宝菜 白滝たらこ炒め さつま芋サラダ  kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) 松風焼き 大根煮 マカロニサラダ  kcal	肉うどん 南瓜煮 かぶの甘酢和え  kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) ほっけの塩麴焼 ぜんまい煮 白菜ゆず和え  kcal	ご飯 みそ汁(えのき) プルコギ風炒め チャプチェ チョレギサラダ kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 甘辛たれかけ 金平ごぼう 菜の花わさび和え  kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) 鮭のクリームソース ビーフンソテー オレンジ  kcal
おやつ	ミルクゼリー kcal	ココアワッフル kcal	バナナカステラ kcal	抹茶焼ドーナッツ kcal	バームクーヘン kcal	青りんごゼリー kcal	メープルプチケーキ kcal
夕	ご飯 すまし汁(庄内麩) 豆腐の旨煮 ほうれん草のり和え うずら豆甘煮  kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) メバルの煮付 こんにゃく炒め煮 春菊となめ茸和え  kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉の生姜焼 ふきと刻み昆布煮 わかめの酢の物 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 親子煮 小松菜の煮びたし キャベツサラダ kcal	ご飯 コンソメスープ(冬瓜) 白身魚のピカタ えびと青菜炒め 揚げなすの生姜和え kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) 鶏肉のオープン焼 五目豆煮 洋梨缶  kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉と野菜吉野煮 冬瓜煮 春菊の磯香和え kcal

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。7朝は七草粥になっています。

