

2021

こ ん だ て ひ よ う

1月

	日	月	火	水	木	金	土
	1月31日					1日	2日
朝	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊のなめ茸添え すまし汁(里芋、オクラ) 牛乳					食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズオムレツ インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ(大根、水菜) 牛乳	御飯 おせち盛合せ 関東雑煮 牛乳
昼	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の炒め ゆかり和え(カブ) フルーツ・フルーツカクテル缶					お正月 赤飯 魚の塩麹焼き(鱈) 煮しめ おせち盛合せ フルーツ・ミカン缶	お正月 散らし寿司 炊き合わせ おせち盛合せ 紅白なます フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 蒸魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ(白菜、ワカメ)			※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。		御飯 鶏つくね照焼き ふきとつみれの煮物 胡瓜とカブの酢の物 すまし汁(生麩、三つ葉)	御飯 魚のチーズ味噌焼き(鱈) じゃが芋のカーンソー ブロッコリー・カリフラワーのサラダ コンソメスープ(玉葱、人参)
朝	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 モロヘイヤの磯和え 味噌汁(揚げ茄子、にら) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁(白玉麩、春菊) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め ピーナツ炒め(白菜) コンソメスープ(コーン、マッシュルーム) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 豆サラダ すまし汁(花麩、三つ葉) 牛乳	御飯 ハンパンと野菜の煮物 オクラお浸し 味噌汁(里芋、水菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(大根、葉大根) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(もやし、にら) 牛乳
昼	お正月 中華おこわ 炊き合わせ キャベツのナムル フルーツ・マンゴー	御飯 メンチカツ インゲンの煮浸し 南瓜のサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 蒸魚のオロオロスかけ(白身) もやしとベーコンのソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 ホウレン草と蒲鉾の和え物 フルーツ・黄桃缶	七草粥 生揚げと牛肉のオイスターソース炒め 魚肉のゴマダレ漬(鱈) 肉団子の炒め物 マカロニサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の塩焼き(サバ) カリフラワーの味噌炒め 春菊のポン酢和え フルーツ・ハイン缶	御飯 鶏肉の旨煮 シラスと野菜の炒め物 カブとワカメの辛子和え フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 筍のさんびら 人参サラダ 味噌汁(庄内麩、葉大根)	御飯 魚のホトフ(鱈) 茄子のチーズ焼き ホウレン草とハムのサラダ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とエビの炒め物 大根と胡瓜の和え物 味噌汁(さつま芋、白葱)	御飯 五目卵焼き 小松菜と薩摩揚げの煮物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(カブ、ワカメ)	御飯 生揚げと牛肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の中華サラダ 中華スープ(もやし、にら)	御飯 海鮮野菜炒め さつま芋のレーズン煮 インゲンの磯和え 味噌汁(揚げ茄子、油揚げ)	御飯 魚の明太子マヨネーズ焼き(鱈) 南瓜とピーマンの炒め物 菜の花のサラダ コンソメスープ(コーン、マッシュルーム)
朝	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁(大根、白葱) 牛乳	御飯 ホウレン草の炒め煮 豆たっぷりヘルシーサラダ 味噌汁(里芋、ワカメ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ ゆかり和え(白菜) コンソメスープ(セロリ、マッシュルーム) 牛乳	御飯 車麩の卵とじ インゲンのサラダ 味噌汁(さつま芋、葉大根) 牛乳	御飯 ホウレン草とウインナーの炒め物 大根のサラダ 味噌汁(庄内麩、青葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ(コーン、人参) 牛乳	御飯 ツナと大根の炒り煮 ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(白菜、にら) 牛乳
昼	御飯 魚の中華風照焼き(白身) つみれの中華風煮 インゲン中華ドレッシング フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏のハーベキューソー 南瓜の煮物 かぶのレモン和え フルーツ・フルーツカクテル缶	焼きうどん 茄子とベーコンの炒り煮 青梗菜のサラダ フルーツ・ハイン缶	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ピリ辛炒め(れんこん) オクラと茸の和え物 フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のゆず味噌焼き(鯖) 里芋の含め煮 オクラの花の辛子和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 かぶの甘酢漬 フルーツ・和梨缶	御飯 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 スパゲティサラダ フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 すき焼き風煮 金時煮豆 オクラの和え物 味噌汁(玉葱、絹さや)	御飯 蒸魚のモジシオン(白身) さつま芋と刻昆布の煮物 モヤシサラダ すまし汁(小松菜、花麩)	御飯 鶏肉の生姜煮込み ブロッコリーの炒め物 ホトテサラダ 味噌汁(水菜、油揚げ)	御飯 白身魚のバジルソース(鱈) マカロニソテー(カレー) キャベツのサラダ コンソメスープ(玉葱、カリフラワー) 牛乳	御飯 生揚げのそぼろあん アスパラとコーンの炒め物 白菜のポン酢和え 味噌汁(ごぼう、ワカメ)	御飯 イカ団子と野菜のコンソメ煮 カリフラワーとベーコンのカレー炒め 春菊の和え物 コンソメスープ(オクラ、舞茸)	御飯 魚のチーズクリームソース(鱈) ウインナーの野菜炒め オニオンサラダ コンソメスープ(セロリ、マッシュルーム)
朝	御飯 里芋と人参の煮物 豆サラダ 味噌汁(ワカメ、しめじ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのクルミ和え 味噌汁(庄内麩、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 青梗菜とカニマのサラダ コンソメスープ(人参、葉大根) 牛乳	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁(春菊、ひらたけ) 牛乳	御飯 ハンパンと野菜の煮物 モロヘイヤのソウ風味 味噌汁(玉葱、にら) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 大根のスープ煮 豆たっぷりヘルシーサラダ コンソメスープ(じゃが芋、セロリ) 牛乳	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の和え物 味噌汁(花麩、畑菜) 牛乳
昼	御飯 えび玉あんかけ カブの炒め キャベツの中華和え フルーツ・ハイン缶	御飯 魚の野菜蒸し(白身) 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーのポン酢風味 フルーツ・黄桃缶	ポークカレーライス ゼンマイとサツマ揚げの煮物 サツマ芋サラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 ホークソーサー・リンゴソース 付合せ カブのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のからし和え フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚の田楽(鱈) ガンモの煮物 オクラのポン酢和え フルーツ・ハイン缶
夕	御飯 豚肉と根野菜の煮物 南瓜とピーマンの炒め物 ホウレン草と蒲鉾のわさび和え 味噌汁(玉葱、葉大根)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春菊の煮浸し 金時煮豆 すまし汁(素麺、水菜)	御飯 魚の有馬煮(鯖) もやしの和風炒め 白菜のナムル 中華スープ(ヤングコーン、にら)	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 揚げ茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ(ヤングコーン、にら)	御飯 エビと野菜の卵とじ 人参ソシリ ホウレン草のゆず浸し 味噌汁(オクラ、白玉麩)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 車麩の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(とろろ昆布、青葱)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 青梗菜の塩炒め キャウリとカブのサラダ 味噌汁(白葱、ワカメ)
朝	御飯 厚焼卵 キャベツのおかか和え 味噌汁(春菊、揚げ茄子) 牛乳	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 人参サラダ すまし汁(ワカメ、白葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホトとウインナーのスープ煮 小松菜のお浸し コンソメスープ(水菜、コーン) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁(もやし、絹さや) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(ひらたけ、白葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレンムレツ 南瓜のサラダ コンソメスープ(カリフラワー、大豆) 牛乳	御飯 青梗菜の干しエビ炒め モヤシのサラダ 味噌汁(なめこ、青葱) 牛乳
昼	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリー・コーンサラダ フルーツ・ミカン缶	味噌ラーメン 海老シューマイ トマトと玉葱のサラダ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 白身魚フライ 南瓜とレーズンのレモン煮 カリフラワーのサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 松風焼 カニ風味あんかけ 春菊のわさび和え フルーツ・黄桃缶	御飯 魚のカレムニエル(白身) 卵野菜炒め オニオンサラダ フルーツ・和梨缶	御飯 家常豆腐 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル フルーツ・ミカン缶	御飯 魚の甘辛煮(鱈) 小松菜とコーンの炒め物 ホトテサラダ フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 魚の胡麻だれ焼き(鱈) 肉団子と春雨の旨煮 インゲンの和風ドレッシング すまし汁(しめじ、葉大根)	御飯 魚の和風ステーキ(鱈) 大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(お麩、畑菜)	御飯 鶏肉となすの煮物 炒り豆腐(ミックスベジタブル) モロヘイヤの和え物 すまし汁(素麺、青葱)	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(白身) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ(マッシュルーム、セロリ)	御飯 豚肉のしぐれ煮 さんびられんこん 小松菜のくるみ和え 味噌汁(お麩、オクラ)	御飯 魚の粕漬焼き(鱈) 揚げボールの煮物 キャウリと長芋の酢の物 味噌汁(揚げ茄子、葉大根)	御飯 ネギ塩子キン 刻昆布と大豆の煮物 茹かべツのサラダ すまし汁(庄内麩、舞茸)