

1月 月間献立表

GB常食(昼食のみ)

アイサービス

区分				01/01(木)	01/02(金)	01/03(土)	01/04(日)
昼食							
区分	01/05(月)	01/06(火)	01/07(水)	01/08(木)	01/09(金)	01/10(土)	01/11(日)
昼食	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) しる菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	とんかつのおろしソースかけ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)	豆とウィンナーのトマト煮(22) カリフラワーのソテー(22) チンゲン菜の胡麻和え(22)	豚の味噌生姜焼き(25) さつま芋と昆布の煮物(25) 胡麻ドレサラダ(25)		
区分	01/12(月)	01/13(火)	01/14(水)	01/15(木)	01/16(金)	01/17(土)	01/18(日)
昼食	アジのレモンペッパー焼き(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	イカフリッターのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) おくらのおかか和え(18)	鶏の香味焼き(4) じゃが芋のカレー煮(4) ツナサラダ(4)	えびカツ(19) 春雨とひき肉の炒め物(19) 春菊の胡麻和え(19)		
区分	01/19(月)	01/20(火)	01/21(水)	01/22(木)	01/23(金)	01/24(土)	01/25(日)
昼食	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	南豆腐コロッケ(9) ほうれん草のバターソテー(9) 海藻といかのサラダ(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)	鶏の唐揚げ甘酢ソース(6) だし巻き玉子(6) おくら胡麻和え(6)	サバの照焼き(23) ハムとキャベツの炒め物(23) カリフラワーのフレンチサラダ(23)		
区分	01/26(月)	01/27(火)	01/28(水)	01/29(木)	01/30(金)	01/31(土)	
昼食	豚の塩炒め(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) 昆布和え(10)	豚のトマトソース炒め(13) だし巻き玉子(13) ちやしとニラのおかか和え(13)	キタノメヌケの味噌煮(16) さつま芋とレーズの煮物(16) コールスローサラダ(16)	ひき肉カレー(5) スクランブルエッグ(5) 南瓜と枝豆のサラダ(5)		

GBさざみ食(昼食のみ)

区分				01/01(木)	01/02(金)	01/03(土)	01/04(日)
昼食							
区分	01/05(月)	01/06(火)	01/07(水)	01/08(木)	01/09(金)	01/10(土)	01/11(日)
昼食	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) 白菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	豚の玉子とじ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)	豆とウィンナーのトマト煮(22) カリフラワーのソテー(22) チンゲン菜の胡麻和え(22)	豚の味噌生姜風味(25) さつま芋の煮物(25) 胡麻ドレサラダ(25)		
区分	01/12(月)	01/13(火)	01/14(水)	01/15(木)	01/16(金)	01/17(土)	01/18(日)
昼食	アジのレモンペッパー風味(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	野菜のふわふわ豆腐乳よせのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) ほうれん草のおかか和え(18)	鶏の照焼き(4) じゃが芋のカレー煮(4) ツナサラダ(4)	アジの照り醤油だれ(19) 春雨とひき肉の炒め物(19) 春菊の胡麻和え(19)		
区分	01/19(月)	01/20(火)	01/21(水)	01/22(木)	01/23(金)	01/24(土)	01/25(日)
昼食	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	味噌煮込みハンバーグ(9) ほうれん草のバター風味ソテー(9) 大根とえびの磯辺和え(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)	鶏の甘酢ソースかけ(6) スクランブルエッグ(6) キャベツの胡麻和え(6)	サバの照り醤油だれ(23) ハムとキャベツの炒め物(23) カリフラワーのフレンチサラダ(23)		
区分	01/26(月)	01/27(火)	01/28(水)	01/29(木)	01/30(金)	01/31(土)	
昼食	豚の塩だれ風味(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) キャベツのおひたし(10)	豚のトマトソース炒め(13) たまごそぼろ(13) ほうれん草のおかか和え(13)	キタノメヌケの味噌煮(16) さつま芋の煮物(16) コールスローサラダ(16)	ひき肉カレー(5) スクランブルエッグ(5) 南瓜と枝豆のサラダ(5)		

GBミキサー食(昼食のみ)

区分				01/01(木)	01/02(金)	01/03(土)	01/04(日)
昼食							
区分	01/05(月)	01/06(火)	01/07(水)	01/08(木)	01/09(金)	01/10(土)	01/11(日)
昼食	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) 白菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	豚の玉子とじ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)	豆とウィンナーのトマト煮(22) カリフラワーのソテー(22) チンゲン菜の胡麻和え(22)	豚の味噌生姜風味(25) さつま芋の煮物(25) 胡麻ドレサラダ(25)		
区分	01/12(月)	01/13(火)	01/14(水)	01/15(木)	01/16(金)	01/17(土)	01/18(日)
昼食	アジのレモンペッパー風味(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	野菜のふわふわ豆腐乳よせのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) ほうれん草のおかか和え(18)	鶏の照焼き(4) じゃが芋のカレー煮(4) ツナサラダ(4)	アジの照り醤油だれ(19) 春雨とひき肉の炒め物(19) 春菊の胡麻和え(19)		
区分	01/19(月)	01/20(火)	01/21(水)	01/22(木)	01/23(金)	01/24(土)	01/25(日)
昼食	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	味噌煮込みハンバーグ(9) ほうれん草のバター風味ソテー(9) 大根とえびの磯辺和え(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)	鶏の甘酢ソースかけ(6) スクランブルエッグ(6) キャベツの胡麻和え(6)	サバの照り醤油だれ(23) ハムとキャベツの炒め物(23) カリフラワーのフレンチサラダ(23)		
区分	01/26(月)	01/27(火)	01/28(水)	01/29(木)	01/30(金)	01/31(土)	
昼食	豚の塩だれ風味(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) キャベツのおひたし(10)	豚のトマトソース炒め(13) たまごそぼろ(13) ほうれん草のおかか和え(13)	キタノメヌケの味噌煮(16) さつま芋の煮物(16) コールスローサラダ(16)	ひき肉カレー(5) スクランブルエッグ(5) 南瓜と枝豆のサラダ(5)		