

1月 月間献立表

常食

01/05(月)	01/06(火)	01/07(水)	01/08(木)	01/09(金)
焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) しろ菜の和え物(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)	豆とウインナーのトマト煮(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)
01/12(月)	01/13(火)	01/14(水)	01/15(木)	01/16(金)
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)
01/19(月)	01/20(火)	01/21(水)	01/22(木)	01/23(金)
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)	南瓜コロッケ(9) ほうれん草のバターソテー(9) 海藻といかのサラダ(9)	アンサンプルエッグ(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)
01/26(月)	01/27(火)	01/28(水)	01/29(木)	01/30(金)
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) もやしとらのおかか和え(13)	キタノメヌケの味噌煮(16) さつま芋とレーズンの煮物(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)

きざみ食・ミキサー食

01/05(月)	01/06(火)	01/07(水)	01/08(木)	01/09(金)
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)	豆とウインナーのトマト煮(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)
01/12(月)	01/13(火)	01/14(水)	01/15(木)	01/16(金)
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)
01/19(月)	01/20(火)	01/21(水)	01/22(木)	01/23(金)
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)	アンサンプルエッグ(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)
01/26(月)	01/27(火)	01/28(水)	01/29(木)	01/30(金)
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)

※米飯とみそ汁は毎日提供します