



# 1月分献立表



	月	火	水	木	金	土
			4日	5日	6日	7日
選択食			A: お雑煮 (清汁仕立て) B: お雑煮 (白味噌仕立て)	A: 海老チャーハン B: 肉団子の甘酢あん	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉のから揚げ	A: 赤魚の甘辛煮 B: 豚肉の生姜炒め煮
通常献立			赤飯 <b>おせち料理</b> びわ缶	ご飯 (B) 祝肴 チンゲン菜の炒め物・冷奴 中華スープ・オレンジゼリー (A)	ご飯 祝肴 南瓜の煮物・胡瓜のもずく酢 お吸い物	ご飯 祝肴 ピーマンと竹輪の炒め物 長芋の短冊・味噌汁
おやつ			きんつば	今川焼	バームクーヘン	紅葉饅頭
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
選択食	A: ホキの塩焼き B: とんかつ	A: 鮭のクリームソースがけ B: チキンマスタード焼き	A: プリの竜田揚げ B: 山かけ蕎麦 (温)	<b>新年舟盛り祝い膳</b>	A: 鮭と野菜の焼き浸し B: 牛肉のすき煮	A: かき揚げ B: 鶏肉の味噌だれ焼き
通常献立	ご飯 祝肴 ひじきの煮物・豆腐のサラダ お吸い物	ご飯 祝肴 アスパラとベーコンの炒め物 ごぼうのサラダ・コンソメスープ	菜飯 (B半量) 祝肴 高野豆腐の玉子とじ・しろ菜とちりめんの和え物 味噌汁 (A)・ぶどうゼリー (B)	ちらし寿司 舟盛り 竹の子とがんもの煮物 赤だし・デザート	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのレモン和え 味噌汁	ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え お吸い物
おやつ	紫芋饅頭	どら焼き	ミニマフィンブルーベリー	ロールケーキいちご	羊羹焼き饅頭	黒糖棒
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
選択食	A: 鯖の西京焼き B: 鶏天	A: 赤魚の酒蒸し B: 豚大根	<b>長寿ご飯の日</b>	A: ホッケのレモン焼き B: 鶏肉の南部焼	A: プリの照り焼き B: かつとじ	A: 海老チャーハン B: 牛肉とブロッコリーの炒め物
通常献立	ご飯 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 竹輪の金平 しろ菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き 蓮根の金平 空也蒸し・みかん	ご飯 里芋の煮物 ピーマンのおかか和え 味噌汁	ご飯 南瓜のいところ煮 和風サラダ お吸い物	ご飯 (B) 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ・デザート (A)
おやつ	シュークリーム	薄皮利休	あんずケーキ	酒饅頭	ワッフルスティック	フルーツ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
選択食	<b>新年会・鍋</b>	A: 鯖のカレームニエル B: 牛肉コロッケ	A: 鱈の塩麹焼き B: 筑前煮	A: カレイのキノコあんかけ B: 牛肉の甘辛炒め	A: メバルのおろし煮 B: 鶏肉の味噌だれ焼き	<b>長寿ご飯の日</b>
通常献立	菜飯 おでん 胡瓜の酢の物 お吸い物・デザート	ご飯 カリフラワーのスープ煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツカクテル	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え お吸い物	ご飯 ごぼうの炒り煮 カリフラワーの胡麻和え かき玉汁	ご飯 マグロのオーロラ和え 里芋の煮物・菊菜と竹輪のお浸し 味噌汁
おやつ	手作りおやつ	キングドーナツ	よもぎソフト饅頭	小倉あんパイ	黄味あん饅頭	チョコカステラ
	30日	31日				
選択食	A: 鱈の紅葉焼き B: 牛肉の炒め煮	A: 太刀魚の生姜煮 B: 鶏肉の照り焼き				
通常献立	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁	ご飯 さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜のわさび和え お吸い物				
おやつ	ロールケーキいちご	田舎饅頭				