



# 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)<br>B: お雑煮 (白味噌仕立て)                              | A: 海老チャーハン<br>B: 肉団子の甘酢あん                         | A: 鯖の塩焼き<br>B: 鶏肉のから揚げ                 | A: 赤魚の甘辛煮<br>B: 豚肉の生姜炒め煮                     |
| 通常献立 |   |  | 赤飯<br><b>おせち料理</b><br>びわ缶                                      | ご飯 (B)<br>祝肴<br>チンゲン菜の炒め物・冷奴<br>中華スープ・オレンジゼリー (A) | ご飯<br>祝肴<br>南瓜の煮物・胡瓜のもずく酢<br>お吸い物      | ご飯<br>祝肴<br>ピーマンと竹輪の炒め物<br>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<br>B: とんかつ                    | A: 鮭のクリームソースがけ<br>B: チキンマスタード焼き                | A: プリの竜田揚げ<br>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<br>B: 牛肉のすき煮              | A: かき揚げ<br>B: 鶏肉の味噌だれ焼き                      |
| 通常献立 | ご飯<br>祝肴<br>ひじきの煮物・豆腐のサラダ<br>お吸い物       | ご飯<br>祝肴<br>アスパラとベーコンの炒め物<br>ごぼうのサラダ・コンソメスープ   | 菜飯 (B半量)<br>祝肴<br>高野豆腐の玉子とじ・しろ菜とちりめんの和え物<br>味噌汁 (A)・ぶどうゼリー (B) | ちらし寿司<br>舟盛り<br>竹の子とがんもの煮物<br>赤だし・デザート            | ご飯<br>ピーマンと竹輪の炒め物<br>キャベツのレモン和え<br>味噌汁 | ご飯<br>金時豆<br>胡瓜の梅肉和え<br>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<br>B: 鶏天                      | A: 赤魚の酒蒸し<br>B: 豚大根                            | <b>長寿ご飯の日</b>  | A: ホッケのレモン焼き<br>B: 鶏肉の南部焼                         | A: プリの照り焼き<br>B: かつとじ                  | A: 海老チャーハン<br>B: 牛肉とブロッコリーの炒め物               |
| 通常献立 | ご飯<br>高野豆腐の煮物<br>白菜の和え物<br>お吸い物         | ご飯<br>竹輪の金平<br>しろ菜の錦糸和え<br>味噌汁                 | ご飯<br>赤魚の西京焼き<br>蓮根の金平<br>空也蒸し・みかん                             | ご飯<br>里芋の煮物<br>ピーマンのおかか和え<br>味噌汁                  | ご飯<br>南瓜のいところ煮<br>和風サラダ<br>お吸い物        | ご飯 (B)<br>春巻き<br>チンゲン菜のナムル<br>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<br>B: 牛肉コロッケ                      | A: 鱈の塩麴焼き<br>B: 筑前煮  | A: カレイのキノコあんかけ<br>B: 牛肉の甘辛炒め                      | A: メバルのおろし煮<br>B: 鶏肉の味噌だれ焼き            | <b>長寿ご飯の日</b>                                |
| 通常献立 | 菜飯<br>おでん<br>胡瓜の酢の物<br>お吸い物・デザート        | ご飯<br>カリフラワーのスープ煮<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>フルーツカクテル | ご飯<br>しらたきとピーマンの炒め物<br>玉子豆腐<br>味噌汁                             | ご飯<br>卵の花<br>しろ菜の磯和え<br>お吸い物                      | ご飯<br>ごぼうの炒り煮<br>カリフラワーの胡麻和え<br>かき玉汁   | ご飯<br>マグロのオーロラ和え<br>里芋の煮物・菊菜と竹輪のお浸し<br>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<br>B: 牛肉の炒め煮                  | A: 太刀魚の生姜煮<br>B: 鶏肉の照り焼き                       |  |   |  |  |
| 通常献立 | ご飯<br>ピーマンの炒め物<br>キャベツとコーンのおかか和え<br>味噌汁 | ご飯<br>さつま芋のオレンジ煮<br>チンゲン菜のわさび和え<br>お吸い物        |  |   |  |  |
| おやつ  | ロールケーキいちご                               | 田舎饅頭   |  |   |  |  |