



# 1月分献立表



	月	火	水	木	金	土
		4日	5日	6日	7日	8日
選択食		A: お雑煮 (清汁仕立て) B: お雑煮 (白味噌仕立て)	A: 白身魚の野菜あんかけ B: 鶏肉の甘酢炒め	A: ホッケの七味焼き B: 牛肉のすき煮	A: かき揚げ B: 豚肉の和風煮込み	<b>長寿ご飯の日</b>
通常献立		赤飯 <b>おせち料理</b> びわ缶	ご飯 祝肴 白菜のカニカマ煮・中華スープ ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 祝肴 ピーマンの竹輪炒め キャベツのレモン和え・味噌汁	ご飯 祝肴 金時豆・胡瓜の梅肉和え お吸い物	豆腐のステーキきのこソース・粕汁 青菜の煮浸し・ごぼうのサラダ
おやつ		きんつば	柚子饅頭	バームクーヘン	紅葉饅頭	レモンケーキ
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
選択食	A: 秋刀魚の蒲焼き B: 豚肉と大根の煮物	A: ホキの柚子煮 B: 牛肉の甘辛炒め	<b>新年舟盛り祝い膳</b>	A: ブリの照り焼き B: 豚肉の炒め煮	A: 海老チャーハン B: 牛肉とブロッコリーの炒め物	<b>新年会・串カツ</b>
通常献立	ご飯 祝肴 竹輪の金平・しろ菜の錦糸和え 味噌汁	ご飯 祝肴 ピーマンのじゃこ炒め・ごぼうのサラダ お吸い物	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 南瓜のいとこ煮 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)	菜飯 串カツ 胡瓜の酢の物 お吸い物・デザート
おやつ	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	栗あんパイ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
選択食	A: 秋刀魚のカレームニエル B: 煮込みハンバーグ	<b>長寿ご飯の日</b>	A: カレイのキノコあんかけ B: 鶏肉のレモン焼き	A: 鱈の山椒焼き B: 牛肉のブルコギ風	A: 太刀魚の幽庵焼き B: 豚肉と大根の煮物	A: 鯖の生姜煮 B: 麻婆豆腐
通常献立	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	菜飯 鶏肉の塩麴焼き 南瓜の煮物・大豆のサラダ かき玉汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え お吸い物	ご飯 チンゲン菜のクリーム煮 冷奴 わかめスープ	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 海老シュウマイ 胡瓜の中華風和え物 中華スープ
おやつ	薄皮利休	あんずケーキ	酒饅頭	ワッフルスティック	豆乳饅頭	フルーツ (りんご)
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
選択食	A: スズキのホイル焼き B: 鶏肉の照り焼き	A: ホキの南部焼き B: 牛肉の炒め煮	A: 鱈のおろし煮 B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 赤魚の粕漬け B: 鶏じゃが	<b>長寿ご飯の日</b>	A: 秋刀魚の梅煮 B: 豚肉のくわ炒め
通常献立	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	ご飯 かんぴょうの煮付け ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁	ご飯 炒り豆腐 蓮根の海苔金平 お吸い物	ご飯 チーズサーモンフライ ブロッコリーとカリフラワーのスープ煮 白菜の柚子おかか和え・ポタージュスープ	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁
おやつ	キングドーナツ	手作りおやつ	小倉あんパイ	黄味あん饅頭	チョココステラ	塩饅頭
	31日					
選択食	A: ホッケの七味焼き B: 鶏肉の味噌だれ焼き					
通常献立	ご飯 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し お吸い物					
おやつ	田舎饅頭					