●●●● 2023年01月 月間献立表 ●●●

							「月・月间散立な (ケア))						
日曜	B	月	曜日	火眼	翟日		K曜日	木明	翌日	金	翟日	土曜	2 8
1 E	1	2	! 日	3	日		4日	5	日	6	日	7	B
あんぱん フルーツ (バナナ) パック牛乳		米飯 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 ふりかけ(おかか)	パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) さつま揚げの煮物 ふりかけ (たらこ)	パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 五目玉子焼 納豆	パック牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) チングン菜のペーコンソテー 昆布佃煮	パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 高菜オムレツ 明太子	パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 朝 ウインナーソテー もろみ	パック牛乳
おせち (クワ) おせち (がめ煮) おせち (クワ) おせち (クワ)	おせち (クア) おせち (クア) 刺身盛り合わせ 干し柿(クア) >>	米飯 鯛の塩焼き(クア) がめ煮 柚子白菜	味噌汁 フルーツ(みかん)	米飯 豚肉の角煮 オクラの梅なめ茸和え かつお菜の煮物	吸い物(華つつみ) 和菓子 (祝い菓) (クア)	ハヤシライス 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ (ピーチ))	米飯 牛肉のごま醤油煮 付)花人参 里芋のゆず味噌かけ	小松菜のシラス和え 吸い物(そうめん) 水ようかん	魚のおろし煮 チキンボールの酢豚風 キャペッのごま和え 吸い物(はんぺん)	フルーツ(黄桃缶)	七草粥 魚の塩焼き 付)大根・レモン ヒジキとゴポウの炒め煮	かっぱ漬 味噌汁(南瓜) フルーツ(オレンジ)
かに雑炊 桜大根漬 がい草のおかか和え 赤だし汁(なめこ)	和菓子(水仙)	米飯 鶏肉の八幡巻 ブロッコリー炒め 山芋おろし	吸い物(はんぺん) 紅あずま密煮	米飯 鮭雑炊 かずコ・海鮮市松(ケア) かっぱ漬	鯛の吸い物 黒豆(ケア)	米飯 魚の煮付 付)絹さや じゃが芋の金平	がフラワーのナムル 山菜汁 フルーツ (パイン缶)	五穀ご飯170g 魚のみそ焼き 付)玉葱のソテー 白菜の煮物	わらびのお浸し わかめスープ フルーツ (りんご)	米飯 豚肉の生姜焼き もやしのソテー がい草のゆかり和え	味噌汁(さつまいも) メロンゼリー	米飯 煮込みルル - ケ 付)ブロッコリー もやしのラー油炒め	小松菜のおかか和え コンソメスープ キャラメルプリン
8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
米飯 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 鮭フレーク	パック牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 朝 細切り昆布の煮物 ふりかけ(たらこ)	パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 切昆布大豆	パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 梅干し 塩鮭(朝)	パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 親 スクランブルエッグ 昆布佃煮	パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) ほうれん草のツナソテー もろみ	パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 明太子	パック牛乳
米飯 魚の香味焼き 付)シャトーキャロット れんこんのおかか煮	桜大根漬 味噌汁(しめじ) 芋ようかん	米飯 牛肉と里芋の煮物 かとプリュリーので3炒め レタスとかの甘酢和え	赤だし汁(あおさ) フルーツ(りんご缶)	米飯 白身魚のル-ムニエル 付)が リル野菜ミックス 切干大根の煮物	小松菜の塩昆布和え 中華スープ 煮豆(金時豆)	おにぎり(花むすび) きつねうどん 春菊の白和え フルーツ(いちご)		コロッケパン(クア) あんこサンド(クア) 肉まん(クア) プロッコリーのドレ和え	ミネストローネ フルーツ (オレンジ)	米飯 魚のバター醤油焼き 付)玉葱のソテー なすのひき肉あん	トマトのサラダ 豚汁 ショコラケーキ	牛丼 さつま芋とリンゴのサラダ しば漬け 味噌汁(そうめん)	フルーツ(洋梨缶)
米飯 豚肉の味噌漬け焼き付) ピーマンのソテー 野菜のひろうす	ふきのお浸し 吸い物 (ハナガタトウフ) ゆずゼリー	米飯 魚の酒蒸し 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	吸い物(かまぼこ) ヨーグルト	麦ご飯170g 鶏肉の照り煮 付)花人参 さつま芋の煮物	白菜のくるみ和え 吸い物(花麩) フルーツ(みかん)	米飯 魚のごま醤油煮 付)オクラ ジャーマンポテト	もずく酢 味噌汁(えのき) ミニぜんざい	米飯 魚の煮付 付)いんげん スパゲティー炒め	中華サラダ 清まし汁(トロロ昆布)ケ ぶどうゼリー	米飯 牛肉の柳川風 がリフラワーの高菜炒め キャペッの辛子和え	吸い物 (てまり麩) チーズヨーグルト	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付)オクラ けんちん煮	小松菜のごま和え 吸い物(ゆば風筍) 抹茶水ようかん
15日		16日		17日		18日		19日		20日		2 1 日	
米飯 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 昆布佃煮	パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ふりかけ(たらこ)	パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 鮭フレーク	パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩 大根の炒り煮 梅干し	パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) キャベツのコンソメ煮 明太子		米飯 味噌汁(玉葱) ねレツ 納豆	パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) もろみ	パック牛乳
米飯 魚のきのこあんかけ キャペツの甘辛味噌炒め つぼ漬	吸い物(かまぼこ) 黒ゴマプリン	米飯 鶏肉のタンドール焼き付)が 小野菜ミックス サッマ子と昆布の煮物	フルーツ (りんご)	米飯 魚の生姜煮 付)かぶ It'とチングン菜の炒め	豆腐とトマトのサラダ かき玉汁 抹茶パパロア	米飯 魚の塩こうじ焼き 付)いんげん 高野豆腐の含め煮	わらびのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ(みかん)	五穀ご飯170g 豚肉の甘辛炒め プロッコリーのたあんかけ ほうりん 草の山吹和え	味噌汁(しめじ)フルーツ(白桃缶)	おにぎり(わかめ) 内うどん 白菜のゆかり和え 煮気(うずら豆)		型 里芋のそぼろ煮 高菜漬	赤だし汁(豆腐) フルーツ(パイン缶)
赤飯 豚肉のソース煮付) アスパラ・コーン (7)が ンとシラタキの炒煮	もやしのビーナッツ和え あおさ汁 フルーツ (甘夏缶)	米飯 刺身盛り合わせ れんこんの炒め煮 オクラのゆず和え	山菜汁 梅ゼリー	麦ご飯170g 牛肉の焼肉風 なすの鍋しぎ 拌三絲	中華コーンスープ フルーツ(黄桃缶)	チキンカレー 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト		米飯 魚のムニエル 付)シャトーキャロット 牛肉と春雨の中華炒め	焼きなす コンソメスープ プリン	米飯 鶏肉の梅煮 付)かぼちゃ 豚肉とチンダン菜の炒め	山芋おろし 味噌汁(巻き麩) フルーツ(オレンジ)	米飯 魚の味噌野菜あんかけ 小松菜のしらす炒め がりフラワーのツナマヨ和え	吸い物(茶そば) 杏仁豆腐
2 2		2	3 日	2 4	4日		2.5日	2 6	5日	2	7日	2 8	
朝 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き ふりかけ(鮭)	パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) いわしのかつお煮 鮭フレーク	パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 大根の金平風 梅干し		米飯 味噌汁(しめじ) 塩鮭(朝) 昆布佃煮	パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) しっとり卯の花 もろみ	パック牛乳	米飯 味噌汁(ナス) スクランブルエッグ 明太子	パック牛乳
米飯 白身魚のマスタード焼き 付)グリル野菜ミックス 大根の磯辺煮	刺身こんにゃく 味噌汁(玉葱) ゆずゼリー	米飯 鶏肉の照焼き 付)アスパラソテー 南瓜の煮物	付)絹さや(クア) 柚子白菜 呉汁 フルーツ (洋梨缶)	米飯 おでん 春菊の塩昆布和え マスカットゼリー		米飯 八宝菜() チングン菜の炒め もやしのピーナッツ和え	わかめスープ 大学芋	玉子サンド あんまん ホットドッグ(クア) カリフラワーのドレ和え	クリームシチュー フルーツ (いちご)	ひじきご飯 豚肉のゴマ風味炒め 高菜漬 トマトと胡瓜のサラダ	吸い物 (/t/ガ タトウフ) 野菜たっぷりゼリー	米飯 魚のレモン焼き 付)きのこのソテー チンゲン菜と天ブラの煮物	
米飯 豚肉の塩だれ炒め ピーンズ・のトマト煮 しば漬け	レタススープ フルーツ(りんご)	米飯 魚の味噌煮 付)いんげん レバニラ炒め	チンゲン菜のアーモンド和え 吸い物(ゆば風筍) チョコババロア	麦ご飯170g 豚肉のしぐれ煮 付)オクラ ブロッコリー炒め	ポテトサラダ 団子汁 フルーツ(みかん)	米飯 魚の蒲焼き 付)花人参 湯豆腐	レタスとかこかての酢の物 吸い物(花麩) ロールケーキ(キャラメル)	米飯白身魚の幽庵焼き付)絹さやかぶのそぼろ煮	マカロニサラダ 味噌汁(白菜) チョコババロア	米飯 白身魚の甘酢あんかけ しゅうまい オクラのなめ茸和え	味噌汁(人参) フルーツ(りんご缶)	米飯 肉じゃが もやしのルー風味炒め 小松菜の白和え	吸い物(はんべん) フルーツ(甘夏缶)
29 米飯 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 鮭フレーク	日 パック牛乳	3 米飯 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 ふりかけ(おかか)	0日 パック牛乳	米飯 米酸 味噌汁(キャペツ) チンゲン菜のペ-コンソテー 昆布佃煮	1日 パック牛乳	朝		朝		朝		朝	
米飯 鶏肉のネギソースかけ かぶのコンソメ煮 かっぱ漬		米飯 魚の照焼き 付)オクラ サツマ芋と昆布の煮物	チンゲン菜のサナ和え 味噌汁(しめじ) 水ようかん	米飯 牛肉のつけ焼き () 里芋のゆず味噌かけ 小松菜のなめたけ和え		昼		昼		昼		昼	
米飯 魚の梅煮 付)かぼちゃ アスパラのソテー	白菜の辛子和え 赤だし汁(なめこ) 紅あずまの甘露煮	米飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の炒め もやしとササミの酢の物	吸い物 (もずく) フルーツ (黄桃缶)	五穀ご飯170g 魚のみそ焼き 付)玉葱のソテー 白菜の煮物	わらびのお浸し わかめスープ フルーツ (りんご)	9		9		9		9	
朝		朝		Χŧ									