



献立表



期 間：2018/12/30～2019/1/5

	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	ごはん・粥・パン 煮魚(スズキ) おろし和え のり佃煮 味噌汁(白菜 人参) 牛乳	ごはん・粥・パン 煮浸し 磯辺和え ふりかけ 味噌汁(ワカメ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 三品盛 生酢 知床の華 味噌汁(岩のり) 牛乳	ごはん・粥・パン 炊き合わせ インゲンのごま和え 昆布巻 味噌汁(キャベツ あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(銀かれい) ほうれん草の磯辺和え 伊達巻 味噌汁(ワカメ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 切干大根の炒め煮 白菜ナムル たいみそ 味噌汁(ふのり) 牛乳	ごはん・粥・パン かに豆腐 しろなのごま和え めかぶ佃煮 味噌汁(なす 玉葱)★ 牛乳
昼食	わかめごはん・雑炊・パン オムレツのきのこソース インゲンソテー マカロニサラダ 飲むヨーグルト	年越しそば りんご	ごはん・粥・パン ブリの照り焼き 栗きんとん セロリの酢味噌 雑煮★	赤飯・雑炊・パン 甘鯛うに蒸し 二色盛 みそ金平 すまし汁(花豆腐 ネギ)	ごはん・粥・パン 筑前煮 千切り長芋 豆きんとん すまし汁(小ネギ かまぼこ)	シーフードカレー・粥・パン 漬物 フルーツヨーグルト	ごはん・粥・パン 鶏肉とマッシュルームのチーズ焼 金平ごぼう おろし和え 味噌汁(岩のり)
夕食	ごはん・粥・パン 中華炒め 里芋煮 もずく酢 バナナ	散らし寿し・雑炊・パン てんぷら 煮物 きゅうりもみ 卵豆腐 羽子板かまぼこ 紅白ケーキ 杏仁豆腐	ごはん・粥・パン 煮しめ 数の子 小松菜の辛子和え みかん缶	ごはん・粥・パン てんぷら 白和え もずく酢 パイ缶	梅ちりごはん・雑炊・パン 茶碗蒸し 盛り合せ れんこん金平 りんご	ごはん・粥・パン いかの五目炒め 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し ミルクコーヒー	ごはん・粥・パン ほっけのみそ煮 きのこソテー 小松菜のくるみ和え 味噌汁(豆腐 わかめ)
3時	パパロアシュークリーム 紅茶	ワインゼリー ウーロン茶	練りきり 梅茶	七福神の人形焼 緑茶	レアストロベリームース ホワイトウォーター	かえでの実	オムレット 抹茶ミルク



献立表



期 間：2019/1/6～2019/1/12

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	ごはん・粥・パン 人参のごまみそ炒め 酢の物 のり佃煮 味噌汁(豆腐 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン なすとがんもの煮物 おろし和え 野沢菜昆布 味噌汁(舞茸) 牛乳	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 チンゲン菜の辛子和え 梅びしお 味噌汁(しめじ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン みそさつま焼 白菜の磯辺和え めかぶ佃煮 味噌汁(オクラ 玉葱)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 ねぎめた 漬物 味噌汁(じゃが芋 わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン 含め煮 春菊のごま和え たいみそ 味噌汁(南瓜 小ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン 野菜炒め ほうれん草のなめ茸和え ごま昆布 味噌汁(あげ 玉葱)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン カニとチーズの卵焼 ほうれん草の辛子和え 豆サラダ 味噌汁(玉葱 人参)	ごはん・粥・パン ほたての照焼き 栗と生あげの煮付け コールスローサラダ みかん	ごはん・粥・パン たらの南蛮漬 ほうれん草ソテー 白菜辛子酢 味噌汁(さつま芋 小ねぎ)	<2Fバイキング昼食会> イタリア料理 <3FDC世界の料理の日> ピラフ・雑炊・パン 鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ トマトスパゲティ オレンジ	<3F麺のお好みメニュー> かき揚げ そば うどん 豆乳ココア(まめびよ)	ごはん・粥・パン 鶏肉のねぎみそ焼き 子和え ブロッコリーサラダ 味噌汁(えのき 長ネギ)	三色丼・粥・パン ふきの土佐煮 大根サラダ 味噌汁(じゃが芋 みつば)
夕食	ごはん・粥・パン 豚肉の和風香味焼 フキのみそ和え かぶの酢の物 りんご	七草粥 はんぺんのうに焼 キムチ和え インゲンの土佐煮 姫ゆばたけのこ	青菜ごはん・雑炊・パン 鶏肉のクリーム煮 ずいきの炒め煮 小松菜のくるみと和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン ほっけの若草焼 チンゲン菜のおかか和え わさび納豆 味噌汁(あげ 卵)	ゆかりごはん・雑炊・パン 空也蒸し かぼちゃサラダ キャベツの辛子和え キウイ	ごはん・粥・パン 赤魚のゆず風味焼 しめじサラダ バターコーン りんご	ごはん・粥・パン すき焼 白菜のおかか和え 玉葱とワカメの酢正油 バナナ
3時	抹茶まんじゅう 昆布茶	コーヒーゼリー	おやき ウーロン茶	ティラミス	オムレット	バナナクレープ	原宿ドック(ココア) 豆乳ミルクティー



献立表



期 間：2019/1/13～2019/1/19

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	ごはん・粥・パン 煮魚(ほっけ) 酢味噌和え のり佃煮 味噌汁(南瓜 ネギ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ほうれん草ソテー ごぼうサラダ 野沢菜昆布 味噌汁(玉葱 麩)★ 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り 三色生酢 たいみそ 味噌汁(わかめ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 野菜炒め 春雨酢の物 畑のお肉 味噌汁(なめこ 小松菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 小松菜の磯辺和え 漬物 味噌汁(えのき みつば) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め 大根サラダ 竹の子土佐煮 味噌汁(玉葱 人参) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 チーズサラダ ひじきふりかけ 味噌汁(南瓜 キヌサヤ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 オクラ和え ずいきの炒め煮 味噌汁(えのき)	ごはん・粥・パン ほたてとレタスのかき油炒め 小松菜のお浸し もやしサラダ 味噌汁(さつま芋 小ねぎ)	キーマカレー・粥・パン 漬物 桃のヨーグルト	<DC> 新年会 <2F3F> ごはん・粥・パン 鶏肉と芋の照り煮 インゲンソテー みつばの酢味噌和え 味噌汁(にら 卵)	ごはん・粥・パン 赤魚のみぞれ煮 もずく酢 生姜みそ和え 味噌汁(なす ねぎ)	ごはん・粥・パン 煮物 華風和え ほうれん草のお浸し 味噌汁(里芋 しそ)	梅ちりごはん・雑炊・パン ロールキャベツ マリネ マカロニソテー キウイ
夕食	ごはん・粥・パン 変わり揚げ出し豆腐 イカのワカメ酢 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(あげ なめこ)	ごはん・粥・パン 宝来蒸し ずんだ和え なすの中華和え バナナ	ごはん・粥・パン えびと卵のあっさり炒め 煮浸し 酢の物 みかん	ごはん・粥・パン たらのみそ焼 チンゲン菜の炒め物 煮豆 味噌汁(とろろ ネギ)	ごはん・粥・パン しゅうまい ひじきと焼豆腐の煮物 マッシュさつま芋 りんご	<3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン 酢豚 又は 鮭のから揚げ 昆布煮 にらの酢醤油和え バナナ	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) インゲンのごま和え わらびの炒め煮 味噌汁(大根 大根菜)
3時	エクレア ウーロン茶	干支まんじゅう 緑茶	りんごゼリー	<2F3F> チーズタルト	お汁粉	手作りプリン	カステラ レモネード



献立表



期 間：2019/1/20～2019/1/26

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	ごはん・粥・パン 含め煮 三つ葉のわさび和え めかぶ佃煮 味噌汁(しめじ あげ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン きのこ金平 千切り長芋 ふりかけ 味噌汁(卵 ほうれん草)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの甘辛煮 しろなの和え物 梅干し 味噌汁(オクラ ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン 玉葱とブロッコリーのスープ煮 納豆 桃しそ巻 味噌汁(キャベツ 厚揚げ) 牛乳	ごはん・粥・パン 卵みそ 白菜ナムル たいみそ 味噌汁(じゃが芋 キヌサヤ) 牛乳	ごはん・粥・パン あぶたま もやしのおかか和え あみ佃煮 味噌汁(玉葱 人参) 牛乳	ごはん・粥・パン 大根のそぼろ煮 えのきの土佐酢和え 竹の子土佐煮 味噌汁(豆腐 卵) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 赤魚のみそ煮 レタスと長芋のサラダ れんこん金平 りんご	ごはん・粥・パン チキンカツ かぶの酢の物 イカサラダ パイン缶	<2F麺のお好みメニュー> 味噌ラーメン 卵とじ うどん そば バナナ	ごはん・粥・パン かす汁 竹の子とフキの金平 アスパラサラダ 漬物	ゆかりごはん・雑炊・パン 花笠蒸し わらびの炒め煮 柚子和え 味噌汁(しめじ ねぎ)	ごはん・粥・パン 焼き魚(鮭) 玉葱とワカメの酢正油 じゃが芋のピンクサラダ キウイ	ごはん・粥・パン 豚肉のデミソースかけ 小松菜のとびっこ和え かぼちゃ煮 味噌汁(舞茸)
夕食	ごはん・粥・パン 豚の角煮 切干大根の炒め煮 煮豆 味噌汁(かいわれ 舞茸)	ごはん・粥・パン みそおでん バターコーン 子持ちめかぶ 味噌汁(あげ ねぎ)	ごはん・粥・パン チンジャオロースー 炒りこんにやく インゲンの辛子みそ和え ヨーグルト	ごはん・粥・パン しゅうまい 大豆の炒め煮 にらの酢醤油和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン ブリのごまみそ焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のおかか和え りんご	<2Fお好みメニュー> オムライス・雑炊・パン 又は 牛丼・粥・パン 磯辺和え ゆかり和え コーンスープ★	ごはん・粥・パン 空也蒸し 含煮 ほうれん草のお浸し グレープフルーツ
3時	ワッフル ウーロン茶	ポテトまんじゅう 梅茶	かえでの実	みたらし団子	フルーツ寒天	クリームチーズクレープ	田舎まんじゅう 昆布茶



献立表



期 間：2019/1/27～2019/2/2

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2
朝食	ごはん・粥・パン 大豆と昆布の煮物 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁(南瓜 ほうれん草) 牛乳	ごはん・粥・パン もやし炒め ほうれん草のごま和え めかぶ佃煮 味噌汁(ふのり ねぎ) 牛乳	ごはん・粥・パン 豚肉とメンマの煮物 もずく酢 たいみそ 味噌汁(卵 わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン 人参のごまみそ炒め えびとほうれん草のサラダ 竹の子土佐煮 味噌汁(豆腐 ねぎ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 高野豆腐の炒め煮 キャベツサラダ 梅干し 味噌汁(あげ ふき) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め アスパラサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ かぶ菜) 牛乳	ごはん・粥・パン けんちん煮 青梗菜のなめ茸和え のり佃煮 味噌汁(白菜 人参)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) 酢味噌和え ポテトサラダ 味噌汁(大根 大根菜)	ごはん・粥・パン 豚汁★ 豆腐のふんわり蒸し きゅうりもみ 漬物	ごはん・粥・パン 中華炒め マリネ 子和え グレープフルーツ	ごはん・粥・パン カレイの四川風煮込み サツマ芋のレーズン煮 春雨酢の物 味噌汁(玉葱 えのき)	カレーライス・粥・パン 漬物 桃のヨーグルト	<節分メニュー> 巻き寿司・おじゃ・パン 金銀豆腐 チキンサラダ 海藻入り千切り長芋 味噌汁(岩のり ねぎ)	青菜ごはん・雑炊・パン たらのマヨネーズ焼 マッシュかぼちゃ ブロッコリーサラダ キウイ
夕食	ごはん・粥・パン 蒸し鶏 わらびの炒め煮 マカロニグラタン 味噌汁(里芋 小ねぎ)	ごはん・粥・パン たらのホイル焼 栗と生あげの煮付け 海藻のサラダ キウイ	ごはん・粥・パン 肉詰めピーマン ふきと竹の子の炒め煮 トマトサラダ 味噌汁(あげ ねぎ)	ごはん・粥・パン 焼きょうざ ひじきの甘辛煮 白菜ごま和え 味噌汁(小松菜 舞茸)	ごはん・粥・パン ほっけのネギみそ焼 ごぼうとしらたきの煮物 かぼちゃの昆布煮 りんご	ごはん・粥・パン 豚肉とキャベツのみそ炒め 蒸しなす 酢味噌和え バナナ	ごはん・粥・パン 豚肉のしぎ焼 わらびの炒め煮 おろし和え 味噌汁(玉葱 さつま芋)
3時	パパロアシュークリーム レモンティ	抹茶ようかん	バークドチーズケーキ	あんみつ	オムレット	節分豆 緑茶	ワッフル ウーロン茶