

1月の予定献立

月		火		水		木		金	
9日		10日		11日		12日		13日	
成人の日		鶏の照り焼き丼	精白米、鶏もも肉、錦糸卵、 かいわれ大根、白ごま、刻みのり、 紅生姜	海鮮チャーハン	精白米、エビ、ベビーホタテ、 長葱、しめじ、枝豆、たくあん、 木耳、しらす、ザーサイ	パン	セサミロール、黒糖パン	麦ご飯	精白米、押麦
		みそ汁	豆麩、白舞茸、大根菜	春雨スープ	春雨、えのき、ロースハム、 万能葱	南瓜グラタン	キャベツ、ベーコン、椎茸、 人参、大根、トマト、セロリ、インゲン	いものこ汁(醤油)	里芋、えのき、玉葱、突きこんにやく、 ささがきごぼう、長葱
		辛子和え	白菜、ほうれん草、人参、 辛子	ナムル	青梗菜、人参、もやし、 ぜんまい	ツナサラダ	南瓜、玉葱、牛・豚挽肉、しめじ、 マッシュルーム、ほうれん草、 パン粉、チーズ、パセリ	赤魚の西京焼き	赤魚
		果物	みかん	デザート	カスタードまん		ペビーリーフ、リーフレタス、レタス、 ツナ、赤・黄パプリカ ※白フレンチドレッシング	切干大根の炒め煮	切干大根、人参、ひじき、 高野豆腐、絹さや
16日		17日		18日《シェフメニュー》		19日		20日	
キノコの スープパゲッティ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、 乾椎茸、ホワイトしめじ、しめじ、 人参、万能葱	五穀ご飯	精白米、五穀米	当日までのお楽しみ♪ 		ご飯	精白米	パン	ソフトフランス
ブロッコリーと 豆のサラダ	ブロッコリー、ひよこ豆、 白いんげん豆、レットキドニー、 リーフレタス、ミニトマト ※焙煎ごまドレッシング	みそ汁	じゃが芋、ワカメ、長葱			スープ	ベビーホタテ、竹の子、小松菜	ビーフシチュー	牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、 マッシュルーム、インゲン
デザート	ティラミス	豚肉の辛味焼き	豚肉、白ごま、糸唐辛子 /付: サラダ菜、しし唐			あいなめの唐揚げ ~野菜あんかけ~	あいなめ/玉葱、しめじ、 エリンギ、人参、木耳	サラダ	サニーレタス、エンダイブ、 胡瓜、ペビーリーフ ※セバレートドレッシング
		ゆかり和え	大根、キャベツ、えのき、 大根菜、ゆかり			キャベツともやしの 中華和え	キャベツ、もやし、ザーサイ、 赤パプリカ、白ごま	果物	パイナップル
23日		24日		25日		26日		27日	
麦ご飯	精白米、押麦	あんかけ焼きそば	中華麺、エビ、イカ、ホタテ、 豚肉、玉葱、竹の子、青梗菜、 人参、絹さや、紅生姜	メンチカツバーガー	バーガーパン、メンチカツ、 キャベツ、トマト、胡瓜 ※中濃ソース	鮭の親子丼	精白米、鮭、いくら、錦糸卵、 ほうれん草、白ごま、がり	麦ご飯	精白米、押麦
みそ汁	さつまいも、玉葱、大根菜	スープ	木耳、なると、かいわれ大根	クラムチャウダー	あさりの水煮、小松菜、 ヤングコーン、玉葱、椎茸	赤だしみそ汁	なめこ、三つ葉	スープ	白菜、えのき、青梗菜
豆腐チャンプル	木綿豆腐、ベーコン、人参、 キャベツ、もやし、乾椎茸、 卵、ニラ	大根サラダ	大根、水菜、ラディッシュ ※ノンオイル中華ドレッシング	ポテトサラダ	じゃが芋、枝豆、人参、サラダ菜	里芋のそぼろがけ	里芋、豚挽肉、絹さや	蒸し鶏のユーリンチー ソースがけ	鶏もも肉、長葱、レタス、水菜、 赤・黄パプリカ
ごま和え	ほうれん草、しめじ、えのき、 白ごま 節分豆を提供します。	デザート	グレープゼリー	果物	デコボン	わらび餅	わらび餅、きなこ、黒蜜	くらげの中華和え	くらげ、胡瓜、もやし、人参、 ロースハム、コーン、 サニーレタス
30日		31日							
五穀ご飯	精白米、五穀米	ナン	ナン						
具沢山汁(醤油)	キャベツ、油揚げ、 ささがきごぼう、大根、万能葱	キーマカレー	挽肉、玉葱、茄子、人参、セロリ、 レーズン、松の実、南瓜の種						
鱈の柚子みそがけ	鱈/柚子みそ /付: 笹、しし唐	サラダ	リーフレタス、ロメインレタス、 水菜、トレビス ※赤パッチョドレッシング						
肉じゃが	豚肉、じゃが芋、人参、 玉葱、白滝、グリーンピース	飲み物	飲むヨーグルト	果物	キウイフルーツ				

