

2023年 1月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
						朝基 雑煮(みそ仕立て) ごまめ(製品) 煮豆(お多福豆) ひとくちにしん(昆布巻き) いちご 昼基 ごはん ぶりの照焼 紅白なます 花麩のすまし汁 夕基 ハヤシライス マカロニサラダ リンゴゼリー
2 朝基 雑煮(すまし仕立て) かまぼこ2枚 伊達巻き卵1個 たたきごぼう みかん 昼基 ごはん 松風焼き 水菜の昆布あえ 添 じゃがいもとツナの煮物 間 牛乳 夕基 ごはん 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 粕汁 ヨーグルト	3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 菜の花のごまマヨあえ 昼基 ごはん 赤魚の塩焼き 干し柿のなます 煮しめ 間 牛乳 夕基 ちらし寿司(具) 豚汁 くりきんとん	4 朝基 イエロー1個 レーズンパン1個 かぶのクリームスープ 牛乳 もも 昼基 ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 菜の花と揚げの煮浸し 夕基 ごはん さばの唐揚げ 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	5 朝基 ごはん みそ汁(里芋・わかめ) 高野の卵とじ 昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) 間 牛乳 夕基 ごはん クリームシチュー(鶏) ツナサラダ	6 朝基 ロールパン2個 チーズ キャベツのケチャップソテー 牛乳 マンゴー 昼基 ごはん えびかに玉 蒸焼き餃子 夕基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 もやしとニラの炒め 赤だし(とうふ・えのき)	7 朝基 ごはん 納豆 みそ汁(えのき・玉ねぎ・人参) 焼きさつまいも 昼基 豚骨風ちゃんぽん 厚揚げのしょうがあんかけ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 菜めし 鶏肉の中華煮 春雨サラダ	8 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム たっぶり野菜のコンソメスープ 牛乳 パイナップル 昼基 三色丼 すまし汁(若竹汁) 夕基 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き トマトと水菜のサラダ かぼちゃのクリームスープ
9 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・こまつな) 竹輪の卵とじ 昼基 ごはん(小) お好み焼き かぶのそぼろあんかけ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢鶏 チョレギサラダ(レタス)	10 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 焼き魚のプロバンス風 マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100) 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 ももヨーグルト	11 朝基 黒糖ロールパン チーズ ハムと菜の花のソテー 牛乳 オレンジ 1/6カット 2個 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め 小松菜と揚げのナムル 夕基 ごはん 手作り牛肉コロケ にんじんシリシリサラダ 白菜とはるさめのスープ	12 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・たまねぎ) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮 蒸焼きしゅうまい 間 牛乳 夕基 わかめごはん ぶり大根 ひじきと青菜のごまマヨあえ0 ヨーグルト(いちご)	13 朝基 ロールパン2個 マーガリン 切り干し大根の焼きそば風 牛乳 パナナ 昼基 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのかにかま和え 夕基 ごはん 鶏肉のピカタ もやしとニラのソテー マメストローネ	14 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 しろなの煮びたし 昼基 鮭とエリンギのクリームパスタ トマトと卵のサラダ 間 のむヨーグルト 夕基 ごはん 回鍋肉 厚揚げの中華あんかけ	15 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 もも 昼基 牛しぐれ丼 赤だし(とうふ・えのき) 夕基 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ ヨーグルト
16 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 彩りとりそばろ 昼基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風 スパゲッティサラダ 間 牛乳 夕基 炊き込みごはん 赤魚の煮付け 厚揚げのしょうが炒め	17 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) ひじきとツナサラダ(マヨ) 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢あん 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー トマトとチーズのサラダ コーンスープ	18 朝基 ロールパン2個 いちごジャム スクランブルエッグ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん エビチリ こまつなのナムル 間 フルーツ杏仁 夕基 ごはん 豚ばら大根 菜の花とにんじんの白和え	19 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・えのき) 煮浸し(水菜・厚あげ) 昼基 ごはん チリコンカン風 コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん ぶりの唐揚げ野菜あんかけ 蒸焼き餃子	20 朝基 レーズンパン1個 イエロー1個 白菜のクリームスープ 牛乳 パナナ 昼基 ごはん 豆腐ステーキそばろがけ 卵とじ(かにかま・玉ねぎ) 夕基 チキンカレー 海草サラダ オレンジゼリー	21 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 納豆 煮浸し(菜の花・竹輪) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チャプチェ 中華スープ 卵 りんごヨーグルト	22 朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム 肉だんごと麦のスープ 牛乳 パイナップル 昼基 きじ焼き風井 煮浸し(ほうれん草・あげ) 夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き マッシュパンプキン ミネストローネ(コンソメトマト味)
23 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ぶりのねぎみそ焼き きゅうりとひじきの胡麻和え 野菜のそぼろ炒め 間 牛乳 夕基 ごはん チンジャオロース ワンタンスープ 大学芋風	24 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) かわりきんぴら 昼基 ごはん 豚と切り干し大根のピリ辛 チョレギサラダ(水菜) 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏ごぼうつくね ツナと卵の炒め物 花麩のすまし汁	25 朝基 黒糖ロールパン マーガリン じゃがバターコーン 牛乳 オレンジ 1/6カット 2個 昼基 ごはん すき焼き風煮 酢の物(大根・にんじん) 夕基 ソースカツ丼 かぶのスープ(コンソメ) ヨーグルト(いちご)	26 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) じゃこピーマン 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン さやいんげんと人参のソテー ビーンズサラダ(かぼちゃ) 間 牛乳 夕基 ひじきごはん さばの塩焼き もやしとニラの炒めもの かきたま汁	27 朝基 ロールパン2個 チーズ ツナと卵のソテー 牛乳 パナナ 昼基 ごはん 鮭のクリームムニエル トマトサラダ 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 こまつなのナムル	28 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも) 納豆 ひじきの炒め煮 昼基 五目チャーハン 蒸焼き餃子 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム) プリン	29 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 カレーうどん 和風サラダ(だいこん・わかめ) 夕基 ごはん 赤魚のアクアパッツァ コーンスープ みかんヨーグルト
30 朝基 ごはん みそ汁(はくさい・人参) 豚にらそばろ 昼基 ごはん タッカルビ チョレギサラダ(レタス) 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100) おでん きゅうりのツナあえ グレープゼリー	31 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 千草焼き 昼基 ごはん たらのカレームニエル スパゲティソテー(ハム) コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのナムル わかめの中華スープ					