

# 平成31年1月献立予定表

| 日         | 朝の献立  | 昼の献立   | 夕の献立  |  |
|-----------|---|--|---|--|
| 1日<br>(火) | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>黒豆・かまぼこ・玉子焼き<br>菜の花の辛し和え<br>牛乳(ヨーグルト) | ご飯<br>芋すいとん<br>赤魚の塩焼き<br>煮あえっこ<br>りんごきんとん          | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と大根の和風しょうが炒め<br>白菜の柚和え<br>お新香      |  |
| 2日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろあん包み<br>白菜の鰹節和え<br>昆布の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト)    | ご飯<br>味噌汁<br>ぶりの味噌漬け焼き<br>紅白なます<br>黒豆              | ご飯<br>たら鍋<br>ごぼうの味噌炒め<br>お新香                      |  |
| 3日<br>(木) | ご飯<br>味噌汁<br>メヌケ塩焼き<br>小松菜と人参のごま和え<br>海苔の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト)    | ご飯<br>味噌汁<br>イカとキャベツの味噌炒め<br>大根のそぼろ煮<br>みかん        | ご飯<br>味噌汁<br>白菜と豚肉の中華味噌炒め<br>れんこん金平<br>三つ葉のなめこおろし |  |
| 4日<br>(金) | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんの貝焼き<br>里芋のそぼろあん<br>いりこみそ<br>牛乳(ヨーグルト)     | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の味噌照り焼き<br>切干大根の温サラダ<br>菊のお浸し        | ご飯<br>味噌汁<br>メヌケ煮付け<br>アスパラ金平<br>お新香              |  |
| 5日<br>(土) | ご飯<br>味噌汁<br>三つ葉と竹輪の卵とじ<br>白菜の磯辺和え<br>津軽漬け<br>牛乳(ヨーグルト)     | ご飯<br>味噌汁<br>和風酢豚<br>きのこのカレーソテー<br>かまぼこの塩昆布和え      | ご飯<br>味噌汁<br>白菜と鶏団子の炒め煮<br>ごぼうの当座煮<br>お新香         |  |
| 6日<br>(日) | ご飯<br>味噌汁<br>サバみぞれ煮<br>わかめと小松菜の炒り卵<br>らっきょう                 | ご飯<br>味噌汁<br>サワラの梅照り焼き<br>せりと竹輪のごま和え<br>フルーチェ(りんご) | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐とえびのとろみ煮<br>里芋の煮物<br>お新香           |  |
| 7日<br>(月) | 七草粥<br>味噌汁<br>たまご豆腐<br>ひじきの煮物<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト)            | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の香味焼き<br>かぼちゃの煮物<br>りんごシロップ漬け        | ご飯<br>味噌汁<br>メヌケの西京焼き<br>ふきの油炒め<br>お新香            |  |

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

# 平成31年1月献立予定表

| 日          | 朝の献立   | 昼の献立   | 夕の献立  |  |
|------------|--|--|---|--|
| 8日<br>(火)  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の卵とじ<br>もやしと三つ葉のお浸し<br>昆布の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト) | ご飯<br>味噌汁<br>鶏と大根のトロみ煮<br>じゃが芋とベーコンの炒め煮<br>ワカメのショウガ和え    | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉となすの炒め物<br>青菜とかまぼこのお浸し<br>お新香  |  |
| 9日<br>(水)  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐とニラのさつと煮<br>ひじきの煮物<br>らっきょう<br>牛乳(ヨーグルト)  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の中華炒め<br>マカロニサラダ<br>杏仁風デザート                | ご飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>かぼちゃサラダ<br>お新香         |  |
| 10日<br>(木) | ご飯<br>味噌汁<br>サバの塩焼き<br>キャベツと油揚げの煮浸し<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト)   | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のすき焼き炒め<br>明太スパサラ<br>みかん                  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐と青梗菜の中華あん<br>じゃが芋の味噌炒め<br>お新香  |  |
| 11日<br>(金) | ご飯<br>味噌汁<br>オムレツ<br>白菜と薩摩揚げの煮浸し<br>海苔の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト)   | ご飯<br>味噌汁<br>ポークチャップ<br>油揚げと大根のきんぴら<br>りんごのコンポート         | ご飯<br>味噌汁<br>サバの味噌煮<br>わらびのお浸し<br>お新香         |  |
| 12日<br>(土) | ご飯<br>味噌汁<br>中華風かに玉風<br>青梗菜と油揚げの煮浸し<br>たいみそ<br>牛乳(ヨーグルト) | ご飯<br>けの汁<br>白身魚のきのこあんかけ<br>ポテトサラダ(既製使用)<br>いちごゼリー       | ご飯<br>味噌汁<br>サンマのみぞれ煮<br>里芋の煮っ転がし<br>お新香      |  |
| 13日<br>(日) | ご飯<br>味噌汁<br>アジの塩焼き<br>舞茸とワカメのポン酢和え<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト)   | ご飯<br>味噌汁<br>野菜コロケ<br>大根と厚揚げの煮物<br>牛乳カン                  | ご飯<br>味噌汁<br>タラのトロみ煮<br>もやしの中華炒め<br>お新香       |  |
| 14日<br>(月) | ご飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>竹輪のナムル<br>たいみそ<br>牛乳(ヨーグルト)         | ご飯<br>野菜たっぷりスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>菜の花のシーザーサラダ<br>カリフラワーの梅肉和え | ご飯<br>味噌汁<br>根菜と鶏肉の炒め煮<br>人参シリシリ<br>オクラのおかか和え |  |

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

# 平成31年1月献立予定表

| 日          | 朝の献立   | 昼の献立  | 夕の献立  |  |
|------------|--|---|---|--|
| 15日<br>(火) | ご飯<br>味噌汁<br>炒り納豆腐<br>せりと竹輪のごま和え<br>鮭フレーク<br>牛乳(ヨーグルト)     | 赤飯<br>お吸い物<br>筑前煮<br>紅白なます<br>青梗菜とカニカマのからし和え                      | ご飯<br>味噌汁<br>サバの和風カレー煮<br>青梗菜とカニカマのからし和え<br>お新香 |  |
| 16日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁<br>たまご焼き<br>白菜の煮浸し<br>昆布の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト)         | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と切干大根の煮物<br>もやしの中華和え<br>きのこと小松菜のゴマ和え               | ご飯<br>味噌汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>お新香     |  |
| 17日<br>(木) | ご飯<br>味噌汁<br>ロールキャベツ<br>ひじきとオクラの和え物<br>津軽漬け<br>牛乳(ヨーグルト)   | ご飯<br>味噌汁<br>揚げ魚の野菜あんかけ<br>大根とがんもの煮物<br>白菜の塩昆布和え                  | ご飯<br>味噌汁<br>小松菜と厚揚げの味噌炒め<br>しめじと人参の金平<br>お新香   |  |
| 18日<br>(金) | ご飯<br>味噌汁<br>ホッケの塩焼き<br>青梗菜のさっと煮<br>海苔の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト)     | ご飯<br>わかめの中華スープ<br>豚とキャベツのソース炒め<br>じゃが芋とアスパラのサラダ<br>青菜とワカメのさっぱり和え | ご飯<br>味噌汁<br>大根のかに玉あんかけ<br>かぼちゃとひじきのサラダ<br>お新香  |  |
| 19日<br>(土) | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の西京焼き<br>青梗菜とハムの炒め物<br>らっきょう<br>牛乳(ヨーグルト)   | ご飯<br>味噌汁<br>里芋と牛肉のしょうが煮<br>韓国風サラダ<br>杏仁風デザート                     | ご飯<br>味噌汁<br>えびと卵の炒め物<br>大根ときこの煮物<br>お新香        |  |
| 20日<br>(日) | ご飯<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>もやしとピーマンの炒め物<br>煮豆<br>牛乳(ヨーグルト)  | ご飯<br>味噌汁<br>シルバーの味噌漬け焼き<br>炒り豆腐<br>菜の花の辛し和え                      | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の中華煮<br>里芋のごまマヨネーズ和え<br>お新香       |  |
| 21日<br>(月) | ご飯<br>味噌汁<br>キャベツと卵の炒め物<br>カリフラワーのポン酢和え<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト) | ご飯<br>味噌汁<br>塩肉じゃが<br>切り昆布の煮物<br>三つ葉のなめこおろし                       | ご飯<br>味噌汁<br>シルバーの西京焼き<br>ひじきと切干大根の煮物<br>お新香    |  |

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

# 平成31年1月献立予定表

| 日          | 朝の献立   | 昼の献立   | 夕の献立  |  |
|------------|--|--|---|--|
| 22日<br>(火) | ご飯<br>味噌汁<br>アジの塩焼き<br>キャベツのさっと煮<br>昆布の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト)       | ご飯<br>コンソメスープ3<br>りんごカレー<br>白菜と大根のツナサラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の梅煮<br>里芋の練り味噌がけ<br>お新香             |  |
| 23日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁<br>サンマの蒲焼<br>青梗菜のさっと煮<br>らっきょう<br>牛乳(ヨーグルト)        | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のマヨポン炒め<br>チキンとセロリのサラダ<br>フルーチェ(ベリー)   | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの野菜あんかけ<br>ほうれん草の白和え<br>りんごシロップ漬け |  |
| 24日<br>(木) | ご飯<br>味噌汁<br>絹ごし豆腐のみぞれ煮<br>エノキのツナ味噌そぼろ<br>海苔の佃煮<br>牛乳(ヨーグルト) | ご飯<br>味噌汁<br>長芋と豚肉の生姜味噌煮<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>みかん     | ご飯<br>味噌汁<br>鮭大根<br>きのこの味噌炒め<br>お新香               |  |
| 25日<br>(金) | ご飯<br>味噌汁<br>魚肉スクランブル<br>青梗菜とエノキの和え物<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト)      | ご飯<br>味噌汁<br>タラ蒸しあんかけ<br>絹さやとハムの炒め物<br>津軽漬け          | ご飯<br>味噌汁<br>ふきと豚肉の炒め物<br>かぼちゃの煮物<br>お新香          |  |
| 26日<br>(土) | ご飯<br>味噌汁<br>いわしの梅煮<br>白菜と油揚げの煮物<br>らっきょう<br>牛乳(ヨーグルト)       | 鶏ごぼううどん<br>フィッシュナゲット<br>わかめとひじきの和風サラダ<br>りんごシロップ漬け   | ご飯<br>味噌汁<br>サワラの胡麻味噌煮<br>ほうれん草と豆腐のサラダ<br>青がっば漬け  |  |
| 27日<br>(日) | ご飯<br>味噌汁<br>ねぎ納豆<br>もやしとニラの炒め物<br>みかん<br>牛乳(ヨーグルト)          | ご飯<br>味噌汁<br>かに玉あんかけ<br>かぼちゃサラダ<br>ネギ味噌              | ご飯<br>味噌汁<br>鮭と里芋の煮付け<br>キャベツのソース炒め<br>お新香        |  |
| 28日<br>(月) | ご飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ひじきの煮物<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト)               | ご飯<br>中華スープ<br>八宝菜<br>春雨サラダ<br>杏仁フルーツ                | ご飯<br>味噌汁<br>さばのソテー梅ドレがけ<br>筍と菜の花の味噌炒め<br>お新香     |  |

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。

# 平成31年1月献立予定表

| 日          | 朝の献立  | 昼の献立  | 夕の献立  |  |
|------------|---|---|---|--|
| 29日<br>(火) | ご飯<br>味噌汁<br>メヌケ塩焼き<br>白菜のポン酢和え<br>たいみそ<br>牛乳(ヨーグルト)  | ご飯<br>味噌汁<br>チキンミルフィーユカツ<br>三色いなりの含め煮<br>ゼリー    | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子と里芋の煮物<br>人参と竹輪の炒め煮<br>お新香        |  |
| 30日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁<br>ホッケの塩焼き<br>厚揚げと豆苗の炒め物<br>梅干<br>牛乳(ヨーグルト) | ご飯<br>味噌汁<br>鯖のおろし煮<br>かぼちゃの白和え<br>しば漬けのおろし和え   | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉と里芋の梅風味煮<br>切り昆布の煮物<br>お新香         |  |
| 31日<br>(木) | ご飯<br>味噌汁<br>ロールキャベツ<br>味付けメカブ<br>煮豆<br>牛乳(ヨーグルト)     | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの冬チャンプルー<br>もやしのナポリタン<br>おかかじゃこ | ご飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>キャベツと人参のポン酢和え<br>りんごシロップ漬け |  |

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。