



1月の献立表



謹賀新年

今年も一年よろしくお願いたします！

	月	火	水	木	金	土
朝食						パン食 コーンスープ フルーツ
昼食						赤飯 祝い鯛の味噌焼き 菊花かぶ・黒豆 筑前煮 お雑煮
おやつ						蒸しケーキ(紫芋) ほうじ茶
夕食						軟飯 御節盛り合わせ カニ玉子 なめこみぞれ和え さんとん
	2	3	4	5	6	7
朝食	パン食 ソテー 黄桃	パン食 ミネストローネ フルーツポンチ	パン食 玉子スープ バイナッブル チーズ	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 野菜スープ みかん	パン食 炒め物 白桃
昼食	軟飯 ぶりの照り焼き 千枚漬汁・数の子 南瓜と金時人参の煮合わせ お雑煮	軟飯 松風焼き 煮豆 紅白蒲鉾 御節盛り合わせ お雑煮	軟飯 鯛の煮付け さつま芋と人参の煮合せ 揚げ茄子の味噌かけ フルーツ	軟飯 酢鶏 冷奴 菜の花のコンソメスープ 漬物	軟飯 流し玉子焼き 茄子の炒め煮 豚汁	七草粥 鮭の佃煮焼き 玉子豆腐のあんかけ 五目大豆 ゼリー
3時	レモンケーキ 紅茶	バームクーヘン(チョコ) 紅茶	ミルクケーキ 紅茶	焼きドーナツ(豆乳) 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶	ドームケーキ(紫芋) ほうじ茶
夕食	軟飯 千草焼き ホウレン草の磯辺和え ふるふき大根 田作り	軟飯 有頭エビフライ 玉子とじ クリームチャウダー ふりかけ	軟飯 豚の生姜焼き 五目とん すまし汁 漬物	軟飯 カレーの照り焼き もやしナムル 豚肉とかぶの含め煮	軟飯 赤魚の煮付け 春雨サラダ 炒り豆腐	軟飯 鶏の南蛮漬け 南瓜の炊き合わせ 味噌汁 漬物
	9	10	11	12	13	14
朝食	パン食 サラダ 黄桃	パン食 コーンスープ フルーツポンチ	パン食 玉子スープ バイナッブル	パン食 ほうれん草のスープ バナナ チーズ	パン食 スシエッグ みかん	パン食 炒め物 白桃
昼食	軟飯 ホークチャップ ひじきの煮物 コンソメスープ	軟飯 さわらの竜田揚げ 豚汁 味増汁	軟飯 牛肉の時雨煮 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	軟飯 おにぎり 五目とん 豚肉と里芋の含め煮 フルーツ	軟飯 焼肉 白菜の煮浸し 冬瓜のスープのコンソメスープ	軟飯 さばのカレームニエル もやしナムル 味噌汁 漬物
おやつ	蒸しケーキ(ミルク) ほうじ茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	シュークリーム(プレーン) 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶	りんごヨーグルト ほうじ茶
夕食	軟飯 さばのおろし煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	軟飯 おでん 菜の花の和え物 フルーツ 漬物	軟飯 鮭のタルタルソース焼き 卵の花炒り煮 オクラの和え物 漬物	軟飯 ぶりの照り焼き 胡瓜と鶏肉の酢味噌和え 豆腐の野菜あんかけ 漬物	軟飯 がんもどき 胡瓜の酢の物 味噌汁 ふりかけ	軟飯 鶏の葱塩ダレ焼き シャレン豆腐 大根の梅肉和え
	16	17	18	19	20	21
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ バイナッブル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃
昼食	軟飯 鮭のチーズ焼き がんもどきと野菜の炊き合わせ 蒸し茄子のごま醤油和え	軟飯 鶏肉の味噌炒め ほうれん草の白和え すまし汁 フルーツ	押し寿司 豆腐の味噌かけ すまし汁 ヨーグルト	軟飯 鶏肉と野菜の炊き合わせ しる菜のごま和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚の南部揚げ オクラの和え物 中華風スープ	軟飯 カレーライス サラダ 味噌汁 フルーツ
おやつ	ドームケーキ(カスタード) ほうじ茶	ロールケーキ(焼き芋) ほうじ茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	鯛饅頭(カスタード) ほうじ茶	焼きドーナツ(チョコ) ほうじ茶	レモンケーキ ほうじ茶
夕食	軟飯 オムレツ 春雨の中華風酢の物 クラムチャウダー 漬物	軟飯 さわらのフライ じゃが煮 なめこのおろし和え	軟飯 豚の生姜焼き もやしソテー 炒り煮	軟飯 カレーの磯辺焼き 山芋の酢の物 茶碗蒸し 漬物	軟飯 えび玉 焼き茄子 チンゲン菜の煮浸し	軟飯 鶏肉の照り煮 高野豆腐と菜の花の煮合わせ 味噌汁
	23	24	25	26	27	28
朝食	パン食 野菜スープ 黄桃 チーズ	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 スクランブルエッグ バイナッブル	パン食 サラダ フルーツ	パン食 スープ みかん	パン食 温野菜サラダ 白桃
昼食	軟飯 鯛のから揚げ 三色きんぴら のっぺい汁	軟飯 鯛の塩焼き シャレン豆腐 茄子の味噌かけ ヨーグルト和え	おにぎり ちゃんぽん 煮合わせ フルーツ	まいたけ御飯 いわしのかば焼き じゃが芋の真砂和え 味噌汁	軟飯 エビチリソース 胡瓜の酢の物 ふるふき大根 フルーツ	軟飯 さわらの節し煮 白菜のゆず香和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	バームクーヘン(プレーン) 紅茶	シュークリーム(抹茶) 紅茶	ロールケーキ(いちご) 紅茶	リングドーナツ(チョコ) 紅茶	ドームケーキ(チョコ) ほうじ茶	鯛饅頭(あんこ) ほうじ茶
夕食	軟飯 だし巻き玉子 炊き合わせ かふと昆布の生酢 漬物	軟飯 煮込みハンバーグ 小松菜の和え物 コンソメスープ	軟飯 天ぷら 白米の胡麻和え 胡瓜の酢の物 ふりかけ	軟飯 鶏肉の治部煮 トマトサラダ けんちん汁	軟飯 甘辛煮 豆腐のきこあんかけ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 鶏のごまだれ焼き 卵の花炒り すまし汁
	30	31				
朝食	パン食 スープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ				
昼食	軟飯 すきやき もずく酢 フルーツ 漬物	軟飯 さわらのマヨネーズ焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ				
おやつ	メープルブチケーキ 紅茶	ミルクケーキ 紅茶				
夕食	軟飯 鮭の酒蒸し 菜の花の辛子和え のっぺい汁 煮豆	軟飯 ミートローフ もやしナムル 長芋と人参の煮物 漬物				

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科

