



1月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	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 サラダ バイナップル	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	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食	軟飯 祝い鯛の味噌焼き 菊花かぶ・黒豆 筑前煮 お雑煮	軟飯 鯛の照り焼き 煮豆・紅白蒲鉾 御節盛り合わせ 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 酢鶏 冷奴 スープ 漬物	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 茄子の炒め煮 豚汁	軟飯 鯛の塩焼き 大根の炒め煮 小松菜の錦糸かけ フルーツ	七草粥 鮭の幽庵焼き 玉子豆腐の銀あんかけ 五目大豆 ゼリー
おやつ	祝いの菓	レモンケーキ	バームクーヘン(チョコ)	焼きドーナツ(豆乳)	もみじ饅頭	どら焼き(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)
夕食	軟飯 御節盛り合わせ カニ王子 胡瓜のみぞれ和え きんぴん	軟飯 干草焼き ほうれん草の磯辺和え ふろふき大根 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 カレイの照り焼き もやしのナムル 蕪の含め煮	軟飯 赤魚の煮付け 春雨サラダ 炒り豆腐	軟飯 つくねの照り煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	軟飯 鶏の南蛮漬け風 南瓜の炊き合わせ 味噌汁
8		9		10		11	
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 バイナップル	パン食 ほうれん草のスープ バナナ チーズ	パン食 スクランブルエッグ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 サラダ バナナ
昼食	軟飯 豚肉のチャップ煮 ひじきの煮物 コンソメスープ 漬物	軟飯 鯛の竜田揚げ カリフラワーの酢の物 味噌汁	軟飯 牛肉の時雨煮 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	おにぎり 五目うどん 里芋の含め煮 フルーツ	軟飯 豚肉のオイスター炒め 白菜の煮びたし 冬瓜のスープ	軟飯 鯛のカレームニエル もやしのナムル 味噌汁 漬物	軟飯 ヒレカツ 白菜のごま和え 中華風スープ
おやつ	蒸しケーキ(コーヒー)	クレープ(バナナ)	シュークリーム(プレーン)	メープルブチケーキ	どら焼き(抹茶あん)	リングドーナツ(プレーン)	ミルクケーキ
夕食	軟飯 鯛の卸し煮 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 鯛の照り焼き 卵の花の炒り煮 オクラの和え物 漬物	軟飯 鯛の照り焼き 胡瓜の酢味噌和え 豆腐あんかけ 漬物	軟飯 がんもどき 胡瓜の酢の物 味噌汁 ふりかけ	軟飯 鯛の塩ダレ焼き シャーレン豆腐 大根の梅肉和え 漬物	軟飯 赤魚の煮付け 小松菜の磯辺和え すまし汁 漬物
15		16		17		18	
朝食	パン食 コーンスープ 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 バイナップル	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	パン食 コーンスープ バナナ
昼食	軟飯 鯛のチーズ焼き がんもどきの炊き合わせ 茄子の胡麻醤油和え	軟飯 鶏肉の味噌炒め ほうれん草の白和え すまし汁	押し寿司 豆腐の味噌かけ すまし汁 ヨーグルト	軟飯 炊き合わせ しろなのごま和え 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 フルーツ	軟飯 カレーライス サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 豚肉の冷しゃぶ風 かぶの葛あんかけ 味噌汁
おやつ	ドームケーキ(カスタード)	ロールケーキ(焼き芋)	蒸しケーキ(バナナ)	鯛饅頭(カスタード)	焼きドーナツ(チョコ)	レモンケーキ	カスタードブチケーキ
夕食	軟飯 オムレツ 春雨の酢の物 チャウダー 漬物	軟飯 鯛のフライ じゃがが煮 なめこのおろし和え	軟飯 豚肉の生姜焼き もやしのソテー 大根の炒り煮	軟飯 カレイの磯辺焼き 山羊の酢の物 茶碗蒸し 漬物	軟飯 えび玉 茄子の煮付け チンゲン菜の煮浸し	軟飯 鶏の照り煮 高野豆腐の煮合わせ 味噌汁	軟飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のごま和え のり佃煮
22		23		24		25	
朝食	パン食 野菜スープ 黄桃	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 バイナップル	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	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食	軟飯 から揚げ 三色きんぴら すまし汁	軟飯 鯛の塩焼き シャーレン豆腐 茄子の味噌かけ ヨーグルト和え	おにぎり ちゃんぽん 豆腐の煮合わせ フルーツ	まいにけ御飯 白身魚の和風ムニエル 真砂和え 味噌汁	軟飯 エビチリソース 春雨の酢の物 ふるふき大根 フルーツ	軟飯 鯛の卸し煮 白菜のゆず香和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 すまし汁 漬物
おやつ	バームクーヘン(プレーン)	シュークリーム(抹茶)	ロールケーキ(いちご)	リングドーナツ(チョコ)	ドームケーキ(チョコ)	鯛饅頭(あんこ)	クレープ(バナナ)
夕食	軟飯 だし巻き玉子 がんもどきの煮合わせ かぶの生酢 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 白菜の胡麻和え 胡瓜の酢の物 ふりかけ	軟飯 治部煮 トマトサラダ けんちん汁	軟飯 牛肉の甘辛煮 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 鶏肉のごまだれ焼き 卵の花の炒り すまし汁 漬物	軟飯 カレイのタルタルソース焼き もやしの酢の物 大根のごった煮
29		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	パン食 野菜サラダ バイナップル チーズ	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 スープ みかん	パン食 温野菜サラダ 白桃	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食	軟飯 すきやき もずく フルーツ 漬物	軟飯 鯛の唐揚げ 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	軟飯 流し玉子焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌かけ フルーツ	軟飯 炊き合わせ しろなのごま和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 エビチリソース 春雨の酢の物 ふるふき大根 フルーツ	軟飯 カレーライス サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 豚肉の冷しゃぶ風 かぶの葛あんかけ 味噌汁
おやつ	メープルブチケーキ	ミルクケーキ	ロールケーキ(いちご)	リングドーナツ(チョコ)	ドームケーキ(チョコ)	鯛饅頭(あんこ)	クレープ(バナナ)
夕食	軟飯 鯛の酒蒸し 菜の花の辛子和え のっぺい汁 煮豆	軟飯 ミートローフ もやしのナムル 長芋の煮物 漬物	軟飯 焼肉 とろろ芋 すまし汁 漬物	軟飯 治部煮 トマトサラダ けんちん汁	軟飯 牛肉の甘辛煮 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 鶏肉のごまだれ焼き 卵の花の炒り すまし汁 漬物	軟飯 カレイのタルタルソース焼き もやしの酢の物 大根のごった煮

今年も一年よろしくお願ひいたします！



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

