

〇〇献立一覧表〇〇

平成31年1月【常食】

				4(金)	5(土)	6(日)
朝食				お休み	<b>食パン(りんごジャム)</b> 食パン りんごジャム <b>野菜のポトフ風</b> キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン コーン 食塩 こしょう <b>フルーツジュース</b> フルーツジュース	<b>米飯</b> 米 <b>だし巻き卵</b> だし巻きたまご こまつな こいくちしょうゆ みりん <b>みそ汁(里芋・キヌサヤ)</b> さといも きぬさや みそ だしの素 <b>のり飯</b> のりのつくた飯
	昼食			<b>豚飯風</b> 米 もち米 あずき 食塩 黒ごま <b>松風餅</b> 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ 白ごま 鶏卵 サラダ油 <b>鶏と菜の花がぶら紅白)</b> かぶ 穀物酢 白糖 <b>天ぷら</b> エビ キス なす レンコン 薄力粉 鶏卵 白紋油 抹茶 食塩 <b>煮つけ</b> さといも 木の葉南瓜 ふき 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 寿かまぼこ <b>すまし汁(魚そつめん)</b> 魚そつめん(紅) 魚そつめん(白) きざみ揚げ みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん	<b>米飯</b> 米 <b>魚の種子こししょう焼き</b> 魚 酒 みりん こいくちしょうゆ <b>添え肴(白煮・ごま)</b> ほたて にんじん ササゲ うすくちしょうゆ みりん <b>豚と春雨の炒め物</b> 豚ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ たら にんじん おろししょうゆ おろしにんにく カラシ オリーブオイル こいくちしょうゆ ごま油 <b>みそ汁(大根・あげ)</b> 大根 きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>豚肉の空揚げ焼き</b> 豚ももスライス おろししょうゆ 酒 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん <b>添え肴(キヌサヤ・トマト)</b> キヌサヤ フレンチドレッシング <b>長芋の塩佃相見</b> ながいも 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ あおのり <b>みそ汁(チンゲン菜・ベーコン)</b> チンゲン菜 ベーコン みそ だしの素
夕食				<b>手作り飯らし寿司</b> 米 上白糖 穀物酢 食塩 高野豆腐 たけのこ にんじん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりん 鶏糸卵 きざみのり きぬさや 寿司エビ あがご <b>ぶりの照り焼き</b> ぶり 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたかり粉 はじかみ 大葉 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 <b>盛り合わせ</b> 紅茶鴨 さつまいも 上白糖 コンデンスミルク 干しぶどう 市松かまぼこ <b>鶏きんすの種子みそかけ</b> 鶏きんす 白みそ 上白糖 ゆず みりん サラダ油 <b>すまし汁(ほうれん草・ふ)</b> ほうれん草 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の照り焼き</b> 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 みそ 上白糖 酒 みりん <b>添え肴(インゲン・グラッセ)</b> とうもろこし にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 にんじん 上白糖 食塩不使用バター <b>水菜サラダ</b> みずな ロースハム にんじん 食塩 こしょう フレンチドレッシング <b>すまし汁(豆腐・まきふ)</b> 豆腐 さきかきほう 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>魚のチリマヨポバイ焼き</b> 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれん草 にんじん マヨネーズ チリソース <b>添え肴(もやし・ごまあえ)</b> りょくとうもやし にんじん 白ごま うすくちしょうゆ みりん <b>切り押し天類蒸物</b> 切り押しだいこん にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん <b>すまし汁(厚揚げ・ごぼう)</b> 厚揚げ さきかきほう 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成31年 1月【常食】

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド きのこトッピングのソーテー きのこミックス 鶏卵 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	菓子パン(ウインナー・デニッシュ) あぶりきウインナー・デニッシュ ブルーワッ(りんご・キウイ) りんご キウイフルーツ 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド ハムエッグ 鶏卵 食塩 ローズハム サラダ油 マヨネーズ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	食パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード チンゲン菜のガーリックソーテー チンゲンサイ にんじん ベーコン おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	ホットケーキ(ストロベリー) ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム ストロベリーソース オノンジ 白桃缶詰 フロセスチーズ フロセスチーズ 紅茶(ストレート) 紅茶 グラニュー糖	米飯 米 里芋の煮付け さといも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん みそ だしの素 梅ひしお	食パン(バター) 食パン バターブレンド カリフラワーのコンソメ煮 カリフラワー グリーンアスパラガス にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	食パン 牛乳
	おにぎり(しば漬)	米飯 米 しば漬け 鶏のから揚げ柚子おろし煮 鶏もも肉 酒 みりん おろししょうゆ みずな 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん かまぼこ 鶏糸卵 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ	米飯 米 白身魚のハニーマスタードかば焼 なまず 薄力粉 はちみつ 粒マスタード 粗くちしょうゆ こいくちしょうゆ いんげん 白ごま こいくちしょうゆ みりん 明太クリームパスタ スハゲティ からしめんたいこ たまねぎ 生クリーム(動物性) 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 食塩不使用バター もやしスープ りよとともやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 ぶり きゅうり 白ごま 大葉 食塩 みりん 紅しょうが だし巻き卵(青のり) 鶏卵 あおのり だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 田楽豆腐 焼き豆腐 さといも 竹輪 にんじん だし うすくちしょうゆ 赤みそ 上白糖 みりん すまし汁(そうめん・生ふ) そうめん 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 野菜入りバーグ 合挽ミンチ たまねぎ にんじん なす 鶏卵 パン粉 トマトケチャップ トマカツソース 添え物(ふき・ミニトマト) ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 ミニトマト 大根と大葉のゴマサラダ 大根 みずな にんじん 食塩 こしょう ゴマドレッシング みそ汁(春雨・あげ) 春菊 きざみ揚げ みそ だしの素	米飯 米 鶏のキムチマヨネーズ焼き 鶏もも肉 鶏ミンチ にんじん こいくちしょうゆ 鶏卵 はくさいキムチ マヨネーズ ハラリ 添え物(オクラ・かぼちゃ) オクラ 食塩不使用バター 食塩 こしょう かぼちゃ 食塩 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん 小松菜のなめ茸和え こまつな にんじん ローズハム なめ茸 こいくちしょうゆ みそ汁(なす・あげ) なす きざみ揚げ わさび みそ だしの素	米飯 米 信田蒸し うすあげ 鶏ミンチ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ おろししょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 わさび和え(もやし) りよとともやし にんじん 焼き豚 かいわれだいこん わさび ねぎ みそ みりん みそ汁(チンゲン菜・花豆腐) チンゲンサイ お花のとうふ みそ だしの素	
昼食	ハリハリ風うどん うどん 牛かたろースライス みずな 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん かまぼこ 鶏糸卵 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん 竹輪とごんにやくの煮物 竹輪 ごんにやく にんじん きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 二色寒天(ぶどう・オレンジ) ぶどうジュース オレンジジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム	米飯 米 鶏のから揚げ柚子おろし煮 鶏もも肉 酒 みりん おろししょうゆ みずな 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん かまぼこ 鶏糸卵 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 添え物(キャベツごま和え・トマト) キャベツ 白ごま うすくちしょうゆ みりん トマト ピリ辛炒め(チンゲン菜) チンゲンサイ にんじん ムキエビ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 トウバンジャン ごま油 すまし汁(ふ・とろろごぶ) ふ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚肉と大根の中巻炒め 豚ももスライス 大根 にんじん プロッコリ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ 添え物(小松菜ソーテー) いんげん ごまつな 糸かつお こいくちしょうゆ みりん きつまいも 五目煮(小松菜) ごまつな しめじ にんじん きざみ揚げ きつま揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(アスパラ・厚揚げ) 絹厚揚げ グリーンアスパラガス みそ だしの素	米飯 米 焼肉 牛かたろースライス りよとともやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダ油 添え物(イんげん・きつまいも) いんげん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん きつまいも 五目煮(小松菜) ごまつな しめじ にんじん きざみ揚げ きつま揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(南豆) 鶏卵 かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ミンチ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みりん 白ごま すまし汁(しめじ・とろろごぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	おにぎり(ふりかけ) 米 ふりかけ 塩焼きそば 中華麺 豚ももスライス ムキエビ イカ キャベツ チンゲンサイ にんじん 白ごま 食塩 こいくちしょうゆ 塩だれ ごま油 紅しょうが 餃子 りよとともやし 味噌 コンソメスープ(白菜) はくさい ローズハム コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 魚の生巻つけ焼き 鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ ささがきごぼう ただけのこ にんじん おろししょうゆ きざみ揚げ グリーンピース だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん 魚の塩焼き 鰯 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ ごま油 ごま汁和え さといも 春菊 みそ 上白糖 みりん 白ごま すまし汁(しめじ・とろろごぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	シーフード炊き込みご飯 米 ムキエビ 小柱 あざりむき身 ささがきごぼう ただけのこ にんじん おろししょうゆ きざみ揚げ グリーンピース だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん 魚の塩焼き 鰯 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ ごま油 ごま汁和え さといも 春菊 みそ 上白糖 みりん 白ごま すまし汁(しめじ・とろろごぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	
	もやしとササミの土佐和え りよとともやし きゅうり にんじん さきさき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 中華スープ(ほうれんそう) ほうれんそう コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 えび玉(和風) 鶏卵 だしの素 にんじん うすくちしょうゆ ムキエビ たまねぎ ただけのこ にんじん グリーンピース だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん かたくり粉 紅しょうが みそ汁和え(白梨) はくさい にんじん かまぼこ みつば 大根おろし 味噌 コンソメスープ(ワカメ) わかめ えのき コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 豚肉と大根の中巻炒め 豚ももスライス 大根 にんじん プロッコリ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ 添え物(小松菜ソーテー) いんげん ごまつな 糸かつお こいくちしょうゆ みりん きつまいも 五目煮(小松菜) ごまつな しめじ にんじん きざみ揚げ きつま揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(アスパラ・厚揚げ) 絹厚揚げ グリーンアスパラガス みそ だしの素	米飯 米 焼肉 牛かたろースライス りよとともやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダ油 添え物(イんげん・きつまいも) いんげん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん きつまいも 五目煮(小松菜) ごまつな しめじ にんじん きざみ揚げ きつま揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(南豆) 鶏卵 かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ミンチ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みりん 白ごま すまし汁(しめじ・とろろごぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	おにぎり(ふりかけ) 米 ふりかけ 塩焼きそば 中華麺 豚ももスライス ムキエビ イカ キャベツ チンゲンサイ にんじん 白ごま 食塩 こいくちしょうゆ 塩だれ ごま油 紅しょうが 餃子 りよとともやし 味噌 コンソメスープ(白菜) はくさい ローズハム コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 魚の生巻つけ焼き 鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ ささがきごぼう ただけのこ にんじん おろししょうゆ きざみ揚げ グリーンピース だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん 魚の塩焼き 鰯 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ ごま油 ごま汁和え さといも 春菊 みそ 上白糖 みりん 白ごま すまし汁(しめじ・とろろごぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	シーフード炊き込みご飯 米 ムキエビ 小柱 あざりむき身 ささがきごぼう ただけのこ にんじん おろししょうゆ きざみ揚げ グリーンピース だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん 魚の塩焼き 鰯 食塩 大根おろし こいくちしょうゆ ごま油 ごま汁和え さといも 春菊 みそ 上白糖 みりん 白ごま すまし汁(しめじ・とろろごぶ) しめじ とろろ昆布 かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉	

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成31年 1月【常食】

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝 食	菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン	米飯 米	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム	菓子パン(りんりんりんご) りんりんりんごパン	食パン(バター) 食パン バターブレンド	食パン(バター) 食パン バターブレンド	菓子パン(コーンデニッシュ) コーンデニッシュ
	フルーツポンチ みかん缶詰 パイナップル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ	だし巻きたまご こまつな こいくちしょうゆ みりん	きのこワインナーのソテー きのこミックス ポークウインナー 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ	小松菜とハムコーンのソテー こまつな ロースマム にんじん コーン 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油	かぶのスープ煮 かぶ にんじん ペーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ	アスパラのシーチキン炒め グリーンアスパラガス シーチキン 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油	キウイフルーツ パイナップル缶詰 牛乳
昼 食	牛乳	みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ 手まりふ みそ だしの素	牛乳	飲むヨーグルト	コーヒー牛乳	牛乳	
	米飯 米	米飯 米	ちりめん野菜煮 米 のぎわな漬け ちりめんじゃこ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 白ごま 新しょうが	米飯 米	米飯 米	おにぎり(塩昆布)	米飯 米
夕 食	鮭のマヨカレ焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 マヨネーズ カレー粉	ロールポーク 豚ももスライス にんじん じゃがいも いんげん コンソメ トマトケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油	手まりむし 鶏ミンチ たまねぎ パン粉 鶏卵 食塩 こいくちしょうゆ おろししょうが 錦糸卵 サラダ油	豚のキムチチーズ天ぷら 豚ももスライス スライスチーズ はくさいキムチ 薄力粉 鶏卵 白絞油 サラダ油	魚の梅かじ焼き 鱈 酒 みりん こいくちしょうゆ 梅干し 糸かつお みつば 上白糖 こいくちしょうゆ	あんかけ卵とじうどん うどん ほうれんそう かまぼこ にんじん かんずき みつば 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉	豚肉の塩だれ炒め 豚ももスライス うどん 豚ばらスライス はくさい りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん 塩だれ サニーレタス
	添え物(しろなごまあえ) しろな にんじん 白ごま こいくちしょうゆ みりん	添え物(カリフラワー・ハム) カリフラワー ローズハム コンソメロードレッシング ミニトマト	肉じゃが じゃがいも 牛かたローズスライス にんじん 糸こんにやく グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素	天つゆ めんつゆ 大根おろし	添え物(キャベツ・トマト) キャベツ ノンオイル青じそドレッシング	添え物(春菊ごまあえ) 春菊 かまぼこ 白ごま こいくちしょうゆ みりん	大豆の卵とじ(しろな) 鶏卵 しらす かに風味かまぼこ にんじん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりん
そば炒め(なす) なす 合挽ミンチ グリーンピース 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが サラダ油	甘辛炒め(しろな) しろな 赤ピーマン ムキエビ 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが ごま油	赤だし汁(なめこ) なめこ わかめ みつば 赤みそ だしの素	酢の物(ワカメ) きゅうり わかめ しらす 穀物酢 にんじん だしの素 うすくちしょうゆ	野菜の卵とじ(しろな) 鶏卵 しらす かに風味かまぼこ にんじん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりん	みそ汁(なす・ふ) なす ふ ねぎ みそ だしの素	豆腐の卵とじ(しろな) 絹ごし豆腐 ブロックリー みそ 上白糖 ゆず みりん	みそ汁(なす・ふ) なす ふ ねぎ みそ だしの素
みそ汁(大根・あげ) 大根 きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	野菜スープ(キャベツ) キャベツ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	すまし汁(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	すまし汁(オクラ・はんぺん) オクラ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	みそ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ ささがきごぼう みそ だしの素	さつま芋とりのサラダ さつま芋 りんご むき枝豆 食塩 こしょう マヨネーズ		
米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米	米飯 米
鶏の柚子みそ焼き 鶏もも肉 みそ 上白糖 ゆず 酒 みりん	白身魚のカレー南蛮漬け ホキ 酒 かたくり粉 白絞油 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ カレー粉 サニーレタス	ほうれん草とツナのカッシュ 鶏卵 まぐろ缶詰 たまねぎ イカ ほうれんそう ローズハム 牛乳 エダムチーズ 食塩 こしょう トマトケチャップ	八宝菜 豚ばらスライス ムキエビ イカ たまねぎ はくさい にんじん しいたけ かまぼこ きぬさや シャンタン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ ごま油 エダムチーズ	鶏の白みそマスタード焼き 鶏もも肉 白みそ 上白糖 粗マスタード みりん 鶏卵 パセリ	クリームシチュー(鮭) 鮭 じゃがいも にんじん たまねぎ チンゲンサイ ホワイトソース 牛乳	お好み卵焼き 鶏ミンチ こまつな キャベツ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん サラダ油	
添え物(アスパラ・マッシュ南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ ミックスベジタブル 上白糖	添え物(ホワイトアスパラ・人参) ホワイトアスパラ 食塩不使用バター 食塩 こしょう にんじん オリーブ油	添え物(もやし・赤ピーマン) りよくとうもやし 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 ブロックリー 糸かつお こいくちしょうゆ みりん	フルーツ(みかん) みかん	添え物(オクラ・かぼちゃ) オクラ 食塩 こしょう オリーブ油 かぼちゃ 食塩 エダムチーズ	土佐和え(白菜) はくさい にんじん こしょう きゅうり 糸かつお うすくちしょうゆ みりん	鶏卵 トンカツソース あおのり かつお粉 紅しょうが	
豆腐ソテー ほうれんそう 絹ごし豆腐 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油	五目煮(白菜・カニカマ) はくさい つきこんにやく にんじん かに風味かまぼこ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素	三色チマス 大根 にんじん かいわれだいこん 穀物酢 車糖	はるさめスープ(ミックスベジ・さきみ) 緑豆はるさめ ミックスベジタブル さきみ コンソメ うすくちしょうゆ	ひじきの五目煮 ひじき さつま揚げ にんじん つきこんにやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん	オレンジゼリー オレンジゼリー	添え物(ホワイトアスパラ) ホワイトアスパラ 食塩 こしょう オリーブ油 ブロックリー サウザンアイランドドレッシング	
すまし汁(エリンギ) エリンギ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	みそ汁(もやし) りよくとうもやし きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	すまし汁(えのき・春菊) えのきたけ 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素		すまし汁(ちやそぼ) 茶そば きざみ揚げ きざみのり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素		胡瓜と竹輪の幸し和え きゅうり にんじん 竹輪 うすくちしょうゆ からし みりん	

※都合により献立を変更することがあります

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成31年 1月 [常食]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝 食	<b>米飯</b> 米 ほうれん草とはんぺんの煮びたし ほうれんそう はんぺん にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だし 味の素 <b>みそ汁(里芋・ふ)</b> さといも まきふ みそ だし 味の素 <b>ふりかけ(のりたま)</b> のりたまふりかけ	<b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド <b>キャベツとウィンナーのソテー</b> キャベツ ポークウィンナー たまねぎ 食塩不使用バター 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ <b>りんごジュース</b> りんごジュース	<b>菓子パン(おいもちやん)</b> おいもちやん <b>いんげんのソテー</b> いんげん 竹輪 たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ オリーブ油 <b>牛乳</b> 牛乳 <b>りんごジュース</b> 牛乳	<b>ホットケーキ(チョコソース)</b> ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 食塩不使用バター ホイップクリーム チョコソース びわ缶詰 西洋なし缶詰 <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト <b>紅茶(ミルク)</b> 紅茶 牛乳 グラニュー糖	<b>食パン(りんごジャム)</b> 食パン りんごジャム <b>きのこベーコンのソテー</b> きのこミックス ベーコン 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ <b>牛乳</b> 牛乳	<b>菓子パン(カフェオレクリーム)</b> カフェオレクリームパン <b>じゃがいものスープ煮</b> じゃがいも たまねぎ ロースハム ミックスベジタブル サラダ油 バターブレンド こしょう コンソメ うすくちしょうゆ <b>牛乳</b> 牛乳	<b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド <b>スクランブルエッグ(ミックス入)</b> 鶏卵 ベーコン ミックスベジタブル 牛乳 コンソメ トマトケチャップ サニーレタス <b>フルーツジュース</b> フルーツジュース
	<b>かしわ飯</b> 米 鶏もも肉 ささがきごぼう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ むぎ枝豆 きざみのり 紅しょうが <b>冷しゃぶ風</b> 豚ももスライス レタス 赤ピーマン 味ぽん <b>だし巻卵(なめ茸かけ)</b> 鶏卵 だし 味の素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 なめ茸 <b>赤だし汁(豆腐)</b> 絹ごし豆腐 わかめ みつば 赤みそ だし 味の素	<b>米飯</b> 米 <b>白身魚のかぶら蒸し</b> なます 食塩 かぶ 鶏卵 ながいも にんじん 揚げナス 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし 味の素 かたくり粉 <b>白薬と鰯糸卵の和え物</b> ほうさい にんじん 鰯糸卵 うすくちしょうゆ みりん <b>みそ汁(南瓜)</b> かぼちゃ 手まりふ みつば みそ だし 味の素	<b>醤油ラーメン</b> 中華麺 焼き豚 りよくとろもやし なたと コーン ねぎ 醤油ラーメンスープ <b>小籠包</b> 上海風小籠包 <b>春巻き</b> 春巻き 白絞油 サニーレタス <b>みかん寒天</b> みかんジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム	<b>米飯</b> 米 <b>鮭の柚子塩焼き</b> なます 鮭 食塩 ゆず <b>添え物(ほうれんそう・ごま)</b> ほうれんそう かに風味かまぼこ 白ごま こいくちしょうゆ みりん <b>ナポリタース(パグティ)</b> スパゲティ 食塩不使用バター ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン 食塩 こしょう トマトケチャップ こいくちしょうゆ <b>みそ汁(きつまいも・あげ)</b> きつまいも きざみ揚げ みそ だし 味の素	<b>米飯</b> 米 <b>おでん</b> 豚ももスライス 竹輪 ゆず さつま揚げ ミニごぼう天 こんにやく 鶏もも肉 うずら卵 上白糖 うすくちしょうゆ だし 味の素 <b>まさご和え(白薬)</b> ほうさい からしめんたいこ うすくちしょうゆ みりん <b>すまし汁(えのき・ふ)</b> えのき 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし 味の素 <b>ワカメスープ</b> わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	<b>米飯</b> 米 <b>豚の野菜菜巻きフライ</b> カレイ にんじん のざわな漬け 薄力粉 鶏卵 バン粉 白絞油 トンカツソース サラダ油 <b>添え物(キャベツ・トマト)</b> キャベツ フレンチドレッシング トマト <b>柚子風味煮</b> かぶ ゆず 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし 味の素 <b>ワカメスープ</b> わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	<b>米飯</b> 米 <b>魚のみぞれ煮</b> カレイ 大根おろし だし 味の素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 一口がんも さといも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし 味の素 <b>いり豆腐(ムキエビ)</b> 木綿豆腐 ムキエビ たまねぎ にんじん いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ だし 味の素 <b>みそ汁(しろな)</b> しろな まきふ みそ だし 味の素
	<b>おにぎり(菜飯)</b> 米 菜飯の素 <b>ハイカラどろろそば</b> 和そば 長手トロロ かに風味かまぼこ 天かす ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だし 味の素 <b>大根とツナのサラダ</b> 大根 にんじん ツナ缶詰 かいわれだいこん 食塩 こしょう マヨネーズ <b>バナナヨーグルト</b> プレーンヨーグルト バナナ 上白糖 ミントの葉	<b>米飯</b> 米 <b>ポパイバーグ</b> 合挽ミンチ ホキ たまねぎ ほうれんそう 鶏卵 牛乳 バン粉 トマトケチャップ トンカツソース <b>添え物(アスパラ・カレー粉ふき)</b> グリーンアスパラガス 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも <b>みぞれ和え(チンゲン菜)</b> チンゲンサイ にんじん かまぼこ 大根おろし 味ぽん <b>セロリのスープ</b> セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ	<b>米飯</b> 米 <b>魚のカレーかば焼き</b> 薄力粉 上白糖 こいくちしょうゆ みりん カレー粉 かたくり粉 <b>添え物(しろなごまあえ)</b> しろな にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん <b>五目煮(白薬・かまぼこ)</b> ほうさい つきこんにやく にんじん かまぼこ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん <b>すまし汁(えりんぎ・生ふ)</b> えりんぎ 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし 味の素	<b>あんかけカニチャーハン</b> 米 たまねぎ ピーマン にんじん 鶏卵 食塩 こしょう コンソメ こいくちしょうゆ ごま油 ずわいかに ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 紅しょうが <b>エビシユクマイ</b> エビシユクマイ りよくとろもやし 味ぽん <b>厚揚げの明太子焼き</b> 厚揚げ からしめんたいこ マヨネーズ しそ サラダ油 <b>ホワイトアスパラのスープ</b> ホワイトアスパラ冷凍 たまねぎ じゃがいも 食塩不使用バター 牛乳 食塩 コンソメ パセリ	<b>米飯</b> 米 <b>牛肉と水菜の和風焼き</b> きかたローススライス みずな にんじん 鶏卵 黄ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 サラダ油 <b>添え物(インゲン・グラッセ)</b> いんげん 糸かつお うすくちしょうゆ みりん にんじん 上白糖 食塩不使用バター <b>酢の物(カニカマ)</b> きゅうり にんじん かに風味かまぼこ 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ <b>きのこスープ</b> しめじ しいたけ ショウガ うすくちしょうゆ パセリ	<b>米飯</b> 米 <b>魚のピリ辛バター焼き</b> メバル 鶏もも肉 食塩 こしょう たまねぎ ビーマン トマトピューレー トマトケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ サラダ油 <b>添え物(カリフラワー・かかあえ)</b> カリフラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん <b>なすのソテー(ムキエビ)</b> なす ムキエビ おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 なす グリンピース 食塩 こしょう オリーブ油 <b>イカのサラダ</b> イカ りよくとろもやし きゅうり トマト ノンオイル青じそドレッシング <b>コンソメスープ(小松菜)</b> こまつな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	

※都合により献立を変更することがあります

〇〇献立一覧表〇〇

平成31年1月【常食】

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)					
朝食	<p><b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド</p> <p><b>しるなどワインナーのソテー</b> しるな ポークワインナー たまねぎ ガラスープ こいくちしょうゆ サラダ油</p> <p><b>飲むヨーグルト</b> 飲むヨーグルト</p>	<p><b>菓子パン(ジャマツパネ・コンボトパン)</b> ジャマツパネ・コンボトパン <b>フルーツ(りんご・オレンジ)</b> りんご オレンジ</p> <p><b>牛乳</b> 牛乳</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>だし巻き卵</b> だし巻きたまご ほうれんそう こいくちしょうゆ みりん</p> <p><b>みそ汁(チンゲン菜・ふ)</b> チンゲンサイ ふ みそ だしの素</p> <p><b>梅びしお</b> 梅びしお</p>	<p><b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド</p> <p><b>マカロニのクリーム煮</b> マカロニ いんげん にんじん 食塩 こしょう サラダ油</p> <p><b>ホワイトソース</b> ホワイトソース</p> <p><b>オレンジジュース</b> オレンジジュース</p>					
	昼食	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>ピカツオーロラソースかけ</b> 牛かたローススライス 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 マヨネーズ トマトケチャップ サラダ油</p> <p><b>添え物(もやしシテー)</b> りよくとうもやし 黄ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 ミニトマト</p> <p><b>胡瓜とカニカマのわさび和え</b> きゅうり にんじん かに風味かまぼこ うすくちしょうゆ わさび みりん</p> <p><b>中華スープ(オクラ・コーン)</b> オクラ コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ パセリ</p>	<p><b>ごはん小(のりたまふりかけ)</b> 米 のりたまふりかけ</p> <p><b>けんちんうどん</b> うどん 豚ももスライス ささがきごぼう にんじん 焼き豆腐 大根 かに風味かまぼこ だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ ねぎ 食塩 こしょう オリーブ油 うすくちしょうゆ</p> <p><b>たらもザラダ</b> じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム からしめんたいこ 食塩 こしょう マヨネーズ</p> <p><b>イカの塩だれ炒め</b> イカ フロコリー にんじん 塩だれ ごま油</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>しゃぶしゃぶ風(牛肉)</b> 牛かたローススライス 絹ごし豆腐 はくさい にんじん マロニー 春菊 さつまいも</p> <p><b>ポン酢・大根おろし</b> 味ぽん 大根おろし</p> <p><b>フルーツ(みかん)</b> みかん</p> <p><b>すまし汁(しめじ・ワカメ)</b> しめじ わかめ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>カニ風味オムレツ</b> 鶏卵 じゃがいも たまねぎ ツナ缶詰 かに風味かまぼこ サラダ油 トマトケチャップ トカツソース</p> <p><b>添え物(フロコリー・ハム)</b> フロコリー冷凍 ロースハム コールスロードレッシング</p> <p><b>なすのソテー</b> なす 豚ももスライス おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ グリーンピース サラダ油</p> <p><b>みそ汁(アスパラ・豆腐)</b> 絹ごし豆腐 アスパラガス冷凍 みそ だしの素</p>				
		夕食	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>鮭のホイル焼き</b> 鮭 食塩 こしょう 揚げナス しめじ ほうれんそう にんじん 食塩不使用バター レモン こいくちしょうゆ</p> <p><b>筑前煮</b> 鶏もも肉 大根 にんじん レンコン こんにゃく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素</p> <p><b>みそ汁(アスパラ・お花豆腐)</b> お花のとうふ グリーンアスパラガス みそ だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>伏見卵</b> 鶏卵 厚揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 にんじん みつば 食塩 うすくちしょうゆ だしの素</p> <p><b>添え物(ズッキーニ・アボカド)</b> ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 アボカド トマトケチャップ チリソース</p> <p><b>わさび和え(小松菜)</b> こまつな にんじん 竹輪 わさび うすくちしょうゆ みりん</p> <p><b>すまし汁(ゆば)</b> 湯葉 手まりふ かいわれだいこん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>ささみのチーズ明太フライ</b> ささ身 スライスチーズ からしめんたいこ 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 トマトケチャップ トカツソース</p> <p><b>添え物(キャベツ・トマト)</b> キャベツ ノンオイル和風ドレッシング トマト</p> <p><b>土佐和え(胡瓜)</b> きゅうり にんじん りよくとうもやし 糸かつお うすくちしょうゆ みりん</p> <p><b>セロリとオクラのスープ</b> セロリ オクラ シヤンタン うすくちしょうゆ</p>	<p><b>米飯</b> 米</p> <p><b>魚の柚子金山寺焼き</b> 鱈 食塩 にんじん ささがきごぼう レンコン みつば 金山寺みそ 上白糖 みりん</p> <p><b>添え物(白菜・ごま)</b> はくさい にんじん 白ごま うすくちしょうゆ みりん</p> <p><b>中華風酢の物</b> チンゲンサイ 赤ピーマン かまぼこ りよくとうもやし 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油</p> <p><b>すまし汁(ちやそば)</b> 茶そば お花のとうふ きざみのり 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素</p>			

※都合により献立を変更することがあります