

〇〇献立一覧表〇〇

令和2年1月【帯 産】		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝 食		お休み	お休み	お休み	お休み	食パン(バター) 食パン バターブレンド きのこベーコンのソテー きのこミンクス 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 りんごジュース りんごジュース
	昼 食	お休み	お休み	お休み	新産直 ☆お正月名残 松花堂 ☆ 米 もち米 あずき 食塩 黒ごま 松風餅 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま 鶏卵 サラダ油 かぶ 殺物酢 上白糖 天ぷら(松花堂) エビ なす レンコン 薄力粉 鶏卵 白油 抹茶 食塩 煮つけ かんもどき 木の葉南瓜 さいいも ふか 寿司まぼこ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし すまし汁(黒そうめん) 魚そうめん(紅) 魚そうめん(白) きざみのり 生ふ だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん 干支まんじゅう 干支まんじゅう	米 米 鶏の手リマヨネーズ 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ ほうれんそう にんじん マヨネーズ チリソース 鶏レバー(ふきソテー) ふか 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 チキンオムレツ チキンオムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ サワークリーム コンソメスープ(しろな) しろな しいたけ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ
夕 食		お休み	お休み	お休み	手作り飯のし寿司 ☆松花堂弁当 ☆ 米 上白糖 殺物酢 食塩 高野豆腐 竹輪 にんじん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ みりん 鶏卵 きざみのり きぬさや 寿司エビ あなご 紅しょうが ぶりの照り焼き 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 かたくり粉 はじかみ 大葉 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 煮り合わせ 輪豆腐 さつまいも 上白糖 コンデンスミルク 干しごぼう 煎粉かまぼこ 焼きナスの種子みそかけ 焼きナス 白めそ 上白糖 ゆず みりん サラダ油 すまし汁(ほうれん草・ふ) ほうれんそう 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 祝い干支まんじゅう 祝い干支まんじゅう	米 米 豚のみそ焼き 豚ももスライス 酒 みりん こいくちしょうゆ キャベツ にんじん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サラダ油 鶏レバー(アズパワ・南瓜) グリーンアスパラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 大根とイカの煮物 大根 イカ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 すまし汁(豆腐・まきふ) 豆腐 まきふ みつば 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

令和2年1月【常食】

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	
朝食	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム 野菜のポトフ風 キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩 こしょう	菓子パン(ワインデーデニッシュ) あらかきウィンナーデニッシュ 小松菜とハムコーンのソテー こまつな ローズハム 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	米飯 米 だし巻きたまご チンゲンサイ にんじん ローズハム みりん みそ汁(なす・あげ) なす きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素 梅びしお 梅びしお	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜のガーリックソテー かぶ にんじん ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ	菓子パン(おいもクリームパン) おいもクリームパン かぶのスープ煮 かぶ にんじん ベーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ	食パン(バター) 食パン バターブレンド 竹輪ときのこのソテー 竹輪 しめじ しいたけ いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ	ホットケーキ(マーブルシロップ) 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 マーブルシロップ オレンジ 洋なし缶詰	ヨーグルト ヨーグルト サラダ油
	牛乳 牛乳	コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	フルーツジュース まろやかフルーツジュース	牛乳 牛乳	紅茶(ミルク) 紅茶 牛乳 グラニュー糖	
昼食	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ けんちんうどん 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 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 かたくり粉 おろししょうが	フリコ飯 米 ぶり きゅうり ごま 大葉 食塩 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	米飯 米 豚のキムチーストンカツ 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 パン粉 白絞油 トマトケチャップ トンカツソース サラダ油 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ キヤベツ ノンオイル青じそドレッシング トマト	米飯 米 魚の福子金山寺焼き 鱈 食塩 にんじん ささがきごぼう レンコン みつば コンソメ 金山寺みそ 上白糖 ゆず みりん 添え物(いんげんごま和え) さやいんげん冷凍 ごま こいくちしょうゆ みりん	米飯 米 煮込みハンバーグ 合挽ミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 鶏卵 みつば トマトケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ キヤベツ さやいんげん冷凍 食塩 ごま こしょう サラダ油 ミニトマト	米飯 米 魚のみぞれ煮 カレイ 大根おろし だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん がんとどき なごいも 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素	豚肉と大根の中巻炒め 豚ももスライス 大根 にんじん パanko プロコリ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ サラダ油 添え物(ズッキーニ・お魚豆腐) 上白糖 おろしにんにく みりん こしょう オリーブ油 お魚豆腐	ズッキーニ ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 お魚豆腐
	和風サラダ(じゃがいも) じゃがいも にんじん たらこ かいわれだいこん わかめ 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ	肉じゃが じゃがいも 牛かたローススライス にんじん しらたき グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん	土佐和え(胡瓜) きゅうり にんじん りょうとうもやし 糸かつお うすくちしょうゆ みりん すまし汁(ふ・どろろこぶ) 手まりふ とろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	ハブリカの中巻風物の物 りょうとうもやし 赤ピーマン グリーンアスパラガス ベーコン 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 すまし汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ かいわれだいこん だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん	わさび和え(白煮) はくさい 焼き豚 かいわれだいこん わさび うすくちしょうゆ みりん コンソメスープ(エリンギ・かまぼこ) エリンギ かまぼこ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	ピリ辛炒め(チンゲン菜) チンゲンサイ にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 トウバンジャン ごま油	なすとエビの煮物 なす エビ 上白糖 グリーンピース だしの素 トウバンジャン ごま油	ハンバーグ かぼちゃ たまねぎ 牛乳 食塩 コンソメ パセリ
夕食	米飯 米 魚介と厚揚げのインド風炒め 絹厚揚げ エビ イカ しめじ 菜の花 トマトケチャップ 上白糖 カレー粉 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油	米飯 米 鶏もも肉 たまねぎ ミックスベジタブル コンソメ クリームシチューの素 動物性生クリーム 添え物(プロコリ) プロコリ 食塩 にんじん 食塩不使用バター 食塩	米飯 米 白身魚の野菜あんかけ ホキ 食塩 たまねぎ にんじん きぬさや えのき 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん だしの素 かたくり粉 添え物(カリフラワー) カリフラワー 食塩	おにぎり(菜飯) 米 菜飯の素 他人そば 和そば 牛かたローススライス たまねぎ きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん だしの素 鶏卵 だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん	ちりめん野菜煮飯 米 のざな漬け しらす にんじん 食塩 こしょう うすくちしょうゆ ごま 紅しょうが 田楽風 焼き豆腐 さといも 揚げナス さつま揚げ にんじん だしの素 うすくちしょうゆ 赤みそ 上白糖 みりん	米飯 米 チキンカツ(ケチャップ&ソース) 鶏もも肉 たまねぎ 食塩 おろししょうが 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油	白身魚の肉みそ焼き なまず 酒 おろししょうが 赤みそ 豚ひき肉 上白糖 みりん 添え物(しろなごまあえ) しろな にんじん ごま こいくちしょうゆ みりん	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 食塩 カレー粉
	土佐和え(白煮・焼豚) はくさい にんじん 焼き豚 みつば かつお削り節 うすくちしょうゆ みりん	カレー風きんぴら ささがきごぼう にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ カレー粉 サラダ油	ナムル風 ほうれんそう 合挽ミンチ にんじん ごま 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油	含め煮 かぼちゃ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かぼちゃ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素	温泉水 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 手巻きうどん 手巻きうどん みりん だしの素	明太クリームパスタ スパゲティ からしめんたいこ たまねぎ 動物性生クリーム 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう	すまし汁(えのき・菜の花) えのき 菜の花 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) オクラ冷凍 はんぺん きぬさや 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	コンソメスープ(ほうれん草) ほうれんそう かまぼこ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	みそ汁(じゃがいも・きつまあげ) じゃがいも さつま揚げ みそ だしの素	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	すまし汁(華南・お花の豆腐) 華南 お花の豆腐 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	セロリのスープ セロリ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ パセリ			

※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

令和2年 1月【常食】

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝 食	菓子パン(チーズ火腿ロール) チーズ火腿ロール フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド スクランブルエッグ(具入り) 鶏卵 ベーコン 牛乳 コンソメ トマトケチャップ サラダな りんごジュース りんごジュース	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム ほうれん草とツナのバターソテー ほうれん草 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 牛乳 牛乳	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 みぞ汁(玉ねぎ) たまねぎ 手まりふ みそ だしの素 ふりかけ(のりたま) のりたまふりかけ	食パン(バター) 食パン バターブレンド 大根のスープ煮 大根 にんじん ロース火腿 コンソメ 食塩 こしょう バターブレンド こいくちしょうゆ ハセリ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	食パン(バター) 食パン バターブレンド 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 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン 小松菜とかまぼこのソテー こまつな かまぼこ にんじん 食塩 こしょう こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳
	米飯 米 すき焼き風 牛かたのローススライス 焼き豆腐 はくさい にんじん ささがきごぼう しらたき 春菊 ふ 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みかん寒天 みかんジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム みぞ汁(長いも) ながいも むき枝豆 みそ だしの素	米飯 米 白身魚のかぶら蒸し なます 食塩 かぶ 鶏白 さつまいも揚げ にんじん 木の葉南瓜 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 中華風酢の物 チンゲンサイ にんじん かに風味かまぼこ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 トウバンジャン みぞ汁(ワカメ・えのき) わかめ えのき みそ だしの素	ちゃんぽんめん 中華麺 豚ももスライス キャベツ かまぼこ にんじん エビ りょくとうもやし きぬさや 白湯ラーメンスープ 小籠包 小籠包 サラダな 餃子 餃子 しろな 味噌 コンポート りんご 上白糖 ミントの葉	米飯 米 ハヤシライス 牛かたのローススライス たまねぎ にんじん マッシュルーム デミグラスソース ハヤシルウ トマトケチャップ トマト缶詰 上白糖 トンカツソース 大根と水菜のゴマサラダ 大根 みずな にんじん 食塩 こしょう 焙煎ゴマドレッシング フルーツ(みかん) みかん	米飯 米 豚の野菜煮巻きフライ 豚ももスライス にんじん のぎわな漬け 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース サラダな 添え物(キャベツかか和え・トマト) キャベツ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ミニトマト 小松菜のなめ茸和え こまつな にんじん かに風味かまぼこ なめ茸 こいくちしょうゆ ワカメスープ わかめ にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 おでん 焼き豆腐 竹輪 大根 さつまいも揚げ 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 だしの素 王佐和え(なす) なす しらす 糸かつお うすくちしょうゆ みりん すまし汁(しめじ・菜の花) しめじ 菜の花 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 クリームシチュー(鶏) 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー クリームシチューの素 牛乳 カプレーゼ風サラダ サニーレタス トマト チーズ ベーコン バジル イタリアンドレッシング 青りんごゼリー 青りんご風ゼリー
昼 食	米飯 米 ブーヨーハイ(中華) 鶏卵 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ ずわいがり かに風味かまぼこ たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース 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 胡瓜ときさみのわさび和え きゅうり にんじん さき身 わさび うすくちしょうゆ みりん はるさめスープ 緑豆はるさめ にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 豚肉のトマトソースがけ 豚ロース肉 食塩 こしょう たまねぎ 青ピーマン 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 かたくり粉 サラダな 添え物(アスパラ・なす) グリーンアスパラガス こいくちしょうゆ 食塩不使用バター なす 食塩 オリーブ油 もやし炒め りょくとうもやし にんじん にら エビ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 白身魚のから揚げサラダ ホキ 酒 おろししょうが 鶏卵 薄力粉 白絞油 きゅうり にんじん たまねぎ ノンオイル和風ドレッシング サラダな 添え物(オクラ・トマト) オクラ 食塩 こしょう ごま オリーブ油 かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ ごま和え(白菜) はくさい にんじん きゅうり だしの素 かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(ゆば) 湯葉 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏の菜種焼き 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 添え物(ホワイトアスパラソテー) ホワイトアスパラ 青ピーマン レンコン 海老ボール 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 ごま和え(白菜) はくさい にんじん きゅうり だしの素 かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ 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 魚の油子こしょう焼き 鱈 酒 みりん こいくちしょうゆ ゆずこしょう 添え物(春菊ごまあえ) 春菊 ごま こいくちしょうゆ みりん レンコンとエビ団子の煮付け レンコン 海老ボール 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 すまし汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ 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 牛肉と水菜の和風焼き 牛かたのローススライス みずな にんじん 黄ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 酒 サラダ油 サラダな 添え物(インゲン・さつまいも) いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん トウバンジャン サラダ油 さつまいも 胡瓜とムキエビの和え物 きゅうり にんじん 糸かつお エビ うすくちしょうゆ みりん 中巻スープ(しろな・コーン) しろな コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 魚の生煮焼 鱈 おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん 酒 ながいも ふき お花のとうふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 アスパラと卵の王佐和え グリーンアスパラガス 鶏卵 かに風味かまぼこ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん みぞ汁(厚揚げ・わかめ) 絹厚揚げ わかめ ねぎ みそ だしの素
	タ 食	米飯 米 胡瓜ときさみのわさび和え きゅうり にんじん さき身 わさび うすくちしょうゆ みりん はるさめスープ 緑豆はるさめ にんじん きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ	米飯 米 豚肉のトマトソースがけ 豚ロース肉 食塩 こしょう たまねぎ 青ピーマン 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 かたくり粉 サラダな 添え物(アスパラ・なす) グリーンアスパラガス こいくちしょうゆ 食塩不使用バター なす 食塩 オリーブ油 もやし炒め りょくとうもやし にんじん にら エビ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 白身魚のから揚げサラダ ホキ 酒 おろししょうが 鶏卵 薄力粉 白絞油 きゅうり にんじん たまねぎ ノンオイル和風ドレッシング サラダな 添え物(オクラ・トマト) オクラ 食塩 こしょう ごま オリーブ油 かぼちゃ 食塩 エダムパウダーチーズ ごま和え(白菜) はくさい にんじん きゅうり だしの素 かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(ゆば) 湯葉 手まりふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏の菜種焼き 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 添え物(ホワイトアスパラソテー) ホワイトアスパラ 青ピーマン レンコン 海老ボール 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 ごま和え(白菜) はくさい にんじん きゅうり だしの素 かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(エリンギ・とろろ昆布) エリンギ 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 魚の油子こしょう焼き 鱈 酒 みりん こいくちしょうゆ ゆずこしょう 添え物(春菊ごまあえ) 春菊 ごま こいくちしょうゆ みりん レンコンとエビ団子の煮付け レンコン 海老ボール 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 すまし汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ 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 牛肉と水菜の和風焼き 牛かたのローススライス みずな にんじん 黄ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 酒 サラダ油 サラダな 添え物(インゲン・さつまいも) いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん トウバンジャン サラダ油 さつまいも 胡瓜とムキエビの和え物 きゅうり にんじん 糸かつお エビ うすくちしょうゆ みりん 中巻スープ(しろな・コーン) しろな コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ

※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

令和2年1月 [常食]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の豚肉のたれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン サラダ油 食塩 こしょう コンソメ 焼肉のたれ 牛乳 牛乳	食パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレードジャム 長芋のスープ煮 ながいも たまねぎ ベーコン グリーンピース サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	菓子パン(カスタードデニッシュ) カスタードデニッシュ フルーツ(りんご・ひわ缶) りんご ひわ缶詰 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜とハムの塩だれ炒め チンゲンサイ 黄ピーマン ロースハム にんじん 塩だれ ごま油 フルーツジュース まろやかフルーツジュース	米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご しらな こいくちしょうゆ みりん みそ汁(じゃがいも・ふ) じゃがいも まきふ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくだ煮	ホットケーキ(チョコソース) 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 オレンジ 白桃缶詰 プロセスチーズ プロセスチーズ 紅茶(ストレート) 紅茶 グラニュー糖	食パン(バター) 食パン バターブレンド 小松菜とウインナーのソテー こまつな ポークウインナー たまねぎ ガラスープ こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳
	小柱とごぼうの混ぜご飯 米 小柱 ささがきごぼう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 かいわれだいこん 紅しょうが 干草むしたまご 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ オクラと長芋のなめ煮和え オクラ ながいも なめ茸 こいくちしょうゆ 赤だし汁(あざり) あざりむき身 まきふ きぬさや 赤みそ だしの素	米飯 米 鶏の柚子南蛮漬け 鶏もも肉 酒 おろししょうが かたくり粉 白絞油 殺物酢 にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず サラダ油 シユレットチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ オクラと長芋のなめ煮和え オクラ ながいも なめ茸 こいくちしょうゆ 赤だし汁(あざり) あざりむき身 まきふ きぬさや 赤みそ だしの素	米飯 米 自身煮のそぼろやき なます 食塩 こしょう 合挽ミンチ ほうれんそう にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 シユレットチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん みつば だしの素 食塩 うすくちしょうゆ オクラと長芋のなめ煮和え オクラ ながいも なめ茸 こいくちしょうゆ 赤だし汁(あざり) あざりむき身 まきふ きぬさや 赤みそ だしの素	米飯 米 鶏の明太子ポテト焼き 鶏もも肉 食塩 じゃがいも 牛すじほっかけ 大根おろし かに風味かまぼこ 鶏糸卵 だし液 食塩 あおのり 添え物(インゲンソテー) いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん そぼろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 ごま和え(胡瓜・ちくわ) きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん みそ だしの素	おにぎり(しば漬け) 米 しば漬け ほっかげおろしそぼ 和そば 牛すじほっかけ 大根おろし かに風味かまぼこ 鶏糸卵 だし液 食塩 あおのり 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん そぼろあんかけ(南瓜) かぼちゃ うすくちしょうゆ だしの素 鶏ひき肉 グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 ごま和え(胡瓜・ちくわ) きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん みそ だしの素	米飯 米 鶏の白みそマスタード焼き 鶏もも肉 白みそ 上白糖 粒マスタード 上白糖 コンソメ トンカツソース シユレットチーズ 添え物(アスパラ・カリフラワー) グリーンアスパラガス 上白糖 食塩不使用バター こいくちしょうゆ ごま油 カリフラワー 上白糖 食塩 殺物酢 茎と水菜のバスタ スノグティ 鶏ひき肉 鯉 みすな 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター きざみり コンソメスープ(玉ねぎ) たまねぎ にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 豚のデミチーズ焼き 豚ロース肉 デミグラスソース トマトケチャップ 上白糖 コンソメ トンカツソース シユレットチーズ 添え物(オクラ・かぼちゃ) オクラ 食塩不使用バター こしょう かぼちゃ 食塩 殺物酢 茎と水菜のバスタ スノグティ 鶏ひき肉 鯉 みすな 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター きざみり コンソメスープ(ほうれん草) ほうれんそう にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう
夕食	米飯 米 豚肉の韓国風生薬焼き 豚ももスライス おろししょうが 酒 たまねぎ にんじん コチュジャン 上白糖 みりん みりん サラダ油 添え物(インゲン・グラッセ) いんげん ごま 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 明太あんかけ(大根) 大根 うすくちしょうゆ だしの素 からしめんたいこ かいわれだいこん 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 ホワイトアスパラのスープ ホワイトアスパラ 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	米飯 米 魚の真身焼き 鯖 酒 みりん イカ こいくちしょうゆ 卵黄 添え物(チンゲン菜・和え) チンゲンサイ からし こいくちしょうゆ みりん みりん 旨煮 豚ももスライス 大根 にんじん レンコン あおのり こんにやく しいたけ きぬさや 上白糖 こいくちしょうゆ みりん みりん だしの素 みそ汁(ごぼう・芋) ささがきごぼう さつまいも ねぎ みそ だしの素	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり ペア焼き 豚ばらスライス イカ キャベツ ねぎ 長芋トコロ 天かす けずり粉 薄力粉 鶏卵 牛乳 サラダ油 トンカツソース みりん みりん あおのり 紅しょうが 中華麺 豚ももスライス エビ たまねぎ キャベツ にんじん エビ 食塩 こしょう ウスターソース 豆腐の旨みそかけ 絹ごし豆腐 ブロック みそ 上白糖 みりん すまし汁(春雨・ハンペン) 春雨 はんぺん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	あんかけカニチャーハン 米 たまねぎ 青ピーマン 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 すわいがに 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 春巻き 白絞油 サニーレタス ピリ辛炒め(ほうれん草) ほうれんそう にんじん エビ 上白糖 こいくちしょうゆ ツウハンジャン ごま油 コンソメスープ(スッキーニ) スッキーニ コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 豚肉の五目煮 豚ももスライス にんじん しらたき はくさい きぬさや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 たこ焼き たこ焼き トンカツソース みりん あおのり みそ汁(チンゲン菜・お花の豆腐) チンゲンサイ お花のとうふ みそ だしの素	米飯 米 スパニッシュオムレツ 鶏卵 牛乳 エダムパウダーチーズ 上白糖 食塩 こしょう ほうれんそう じゃがいも にんじん たまねぎ みりん ローズハム サラダ油 トマトケチャップ 添え物(なすソテー) なす おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 エビシユマイ もやしとツナの土佐和え もやしとうもやし きゅうり にんじん ツナ缶詰 糸かつお うすくちしょうゆ みりん ごま油 すまし汁(そうめん・生ふ) そうめん きざみ揚げ 生ふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚の白身おろしかけ 鯖 食塩 大根おろし はくさい 味ぽん 大葉 添え物(春雨ががえ) 春雨 糸かつお こいくちしょうゆ みりん いり豆腐(ムキエビ) 木綿豆腐 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 だしの素 サラダ油 すまし汁(えき・とろろ昆布) えき 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

※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

令和2年 1月 [常食]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
朝食	<b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド <b>カリフラワーのコンソメ煮</b> カリフラワー スナップエンドウ にんじん ロースハム コンソメ こしょう うすくちしょうゆ <b>飲むヨーグルト</b> 飲むヨーグルト	<b>菓子パン(カフェオレクリームパン)</b> カフェオレクリームパン <b>フルーツ(バナナ)</b> バナナ <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>しろなとベーコンのソテー</b> しろな ベーコン たまねぎ サラダ油 ガラスープ こいくちしょうゆ <b>コーヒー牛乳</b> コーヒー牛乳	<b>食パン(いちごジャム)</b> 食パン いちごジャム <b>じゃがいものスープ煮</b> じゃがいも たまねぎ ベーコン グリーンピース サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ <b>牛乳</b> 牛乳	<b>菓子パン(ジャーマンベーコンポトパン)</b> ジャーマンベーコンポトパン <b>チンゲン菜とツナのバターソテー</b> チンゲンサイ にんじん ツナ缶詰 こいくちしょうゆ バターブレンド <b>フルーツジュース</b> まるやかフルーツジュース	
	<b>米飯</b> 米 <b>鮭のキムマヨタマ焼き</b> 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 はくさいキムチ マヨネーズ パセリ <b>添え物(フキ)</b> ふき 糸かつお うすくちしょうゆ みりん <b>五目春雨(ムキエビ)</b> 緑豆はるさめ 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 ごま油 <b>みそ汁(ワカメ・しめじ)</b> わかめ しめじ みそ だしの素	<b>おにぎり(わかめ)</b> 米 炊き込みわかめ <b>ハリハリ風うどん</b> うどん 牛かたローススライス 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 錦糸卵 ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん <b>たらこあんかけ(かぶ)</b> かぶ うすくちしょうゆ だしの素 たらこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 かたくり粉 <b>さつま芋とかぼちゃのサラダ</b> さつまいも かぼちゃ むき枝豆 食塩 こしょう マヨネーズ	<b>米飯</b> 米 <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 トンカツソース <b>添え物(カリフラワー・ハム)</b> カリフラワー ロースハム コールスロードレッシング <b>ほうれん草の華風炒め</b> ほうれん草 エビ 緑豆はるさめ にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 <b>コンソメスープ(白菜・コーン)</b> はくさい コーン きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	<b>米飯</b> 米 <b>牛肉の柚子みそ巻きフライ</b> 牛かたローススライス にんじん グリーンアスパラガス みそ 上白糖 ゆず 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 トンカツソース サラダ油 <b>添え物(キャベツ・ミニトマト)</b> キャベツ ノンオイル青じそドレッシング ミニトマト <b>酢の物(ワカメ)</b> きゅうり わかめ しらす 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ <b>ずまし汁(しめじ・とろろこぶ)</b> しめじ とろろ昆布 きぬさや 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>変わり三色丼</b> 米 豚ももスライス たまねぎ 上白糖 うすくちしょうゆ おろししょうが りょくとうもやし 錦糸卵 ごま うすくちしょうゆ みりん ほうれん草 にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 紅しょうが <b>ひじきの五目煮</b> ひじき きざみ揚げ にんじん つきこんこやく いんげん 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん <b>フルーツ(みかん)</b> みかん <b>赤だし汁(豆腐)</b> 絹ごし豆腐 まきふ みつば 赤みそ だしの素	
昼食	<b>米飯</b> 米 <b>チキンのり巻き</b> 焼きのり 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ <b>添え物(ズッキーニ・トマト)</b> ズッキーニ 食塩 こしょう エダムパウダーチーズ オリーブ油 トマト <b>切り干し大根煮物</b> 切干しだいこん にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 <b>ずまし汁(厚揚げ・ごぼう)</b> 厚揚げ ささがきごぼう 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>白身魚の香味バター焼き</b> ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ さんしょう粉 食塩不使用バター <b>添え物(ホワイトスパアサソテー)</b> ホワイトスパ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 <b>そぼろ炒め(なす)</b> 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 <b>みそ汁(小松菜・さつま揚げ)</b> こまつな さつま揚げ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の梅かか焼き</b> 鶏もも肉 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 <b>添え物(いんげん香味和え)</b> いんげん さんしょう粉 こいくちしょうゆ みりん お魚豆腐 <b>大根と厚揚げの煮物</b> 大根 厚揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 <b>みそ汁(チンゲン菜・ふ)</b> チンゲンサイ ふ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>魚介の塩だれ炒め</b> エビ イカ チンゲンサイ にんじん たまねぎ りょくとうもやし 黄ピーマン ごま油 塩だれ サニーレタス <b>手作り卵豆腐</b> 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ だしの素 みつば <b>みそ汁(かぼちゃ・あげ)</b> かぼちゃ かいわれだいこん みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>魚のカレーかば焼き</b> 鯖 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(レッドキャベツ)</b> レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 <b>手作りマカロニサラダ</b> マカロニ にんじん きゅうり ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ <b>セロリとオクラのスープ</b> セロリ オクラ にんじん シャンタン うすくちしょうゆ	
	<b>米飯</b> 米 <b>チキンのり巻き</b> 焼きのり 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ <b>添え物(ズッキーニ・トマト)</b> ズッキーニ 食塩 こしょう エダムパウダーチーズ オリーブ油 トマト <b>切り干し大根煮物</b> 切干しだいこん にんじん きざみ揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 <b>ずまし汁(厚揚げ・ごぼう)</b> 厚揚げ ささがきごぼう 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>白身魚の香味バター焼き</b> ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ さんしょう粉 食塩不使用バター <b>添え物(ホワイトスパアサソテー)</b> ホワイトスパ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 <b>そぼろ炒め(なす)</b> 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 <b>みそ汁(小松菜・さつま揚げ)</b> こまつな さつま揚げ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の梅かか焼き</b> 鶏もも肉 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 <b>添え物(いんげん香味和え)</b> いんげん さんしょう粉 こいくちしょうゆ みりん お魚豆腐 <b>大根と厚揚げの煮物</b> 大根 厚揚げ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 <b>みそ汁(チンゲン菜・ふ)</b> チンゲンサイ ふ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>魚介の塩だれ炒め</b> エビ イカ チンゲンサイ にんじん たまねぎ りょくとうもやし 黄ピーマン ごま油 塩だれ サニーレタス <b>手作り卵豆腐</b> 鶏卵 食塩 うすくちしょうゆ だしの素 みつば <b>みそ汁(かぼちゃ・あげ)</b> かぼちゃ かいわれだいこん みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>魚のカレーかば焼き</b> 鯖 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(レッドキャベツ)</b> レッドキャベツ 穀物酢 上白糖 <b>手作りマカロニサラダ</b> マカロニ にんじん きゅうり ロースハム 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ <b>セロリとオクラのスープ</b> セロリ オクラ にんじん シャンタン うすくちしょうゆ	

※都合により献立を変更することがあります