



〇〇献立一覧表〇〇

令和9年1月【常食】

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド オムレツミートソースかけ オムレツ ミートソース エダムパウダーチーズ 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド しろなのコンソメスープ煮 しろな ローズハム にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 牛乳 牛乳	菓子パン(チーズハムロール) チーズハムロール いんげんのソテー 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 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	米飯 米 だし巻き卵 だし巻きたまご いんげん 春巻 こいくちしょうゆ みりん みそ汁(きつまいも・あげ) きつまいも きざみ揚げ みそ だしの素 梅ひしお 梅ひしお	食パン(マーメイドシヤム) 食パン マーメイド 大根のスープ煮 大根 にんじん ペーコン コンソメ 食塩 こしょう パセリ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト	菓子パン(ウインナーデニッシュ) あらびきウインナーデニッシュ フルーツポンチ みかん缶詰 ハインアッフル缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド アスバラのシーチキン炒め グリーンアスバラガス ツナ缶詰 赤ピーマン 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 フルーツジュース フルーツジュース
	米飯 米 デキンのり巻き 焼きのり 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ 添え物(アスバラ・南瓜) グリーンアスバラガス 食塩 こしょう 食塩不使用バター かぼちゃ 食塩 酢の物(カニカマ) 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 すまし汁(ほうれん草・はんぺん) ほうれん草 はんぺん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	フリご飯 米 ぶり きゅうり ごま 大葉 食塩 紅しょうが エビじやが じゃがいも エビ にんじん しらたき 上白糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん グリーンピース だし巻き卵なめ菜かけ 鶏卵 だしの素 食塩 うすくちしょうゆ みりん サラダ油 なめ菜 すいとん汁 はくさい きざみ揚げ 薄力粉 ねぎ みそ だしの素	米飯 米 魚の翌菜煮 鯖 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 酢の物(パンサンス) 緑豆はるさめ きゅうり にんじん 焼き豚 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 みそ汁(大根・あげ) 大根 きざみ揚げ 薄力粉 ねぎ みそ だしの素	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり 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 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 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 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ りんご寒天 りんごジュース 上白糖 粉寒天 ホイップクリーム	米飯 米 豚の野菜菜巻きフライ 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・トマト) キャベツ ノンオイル青じそドレッシング トマト わさび和え(もやし) りょうとうもやし にんじん 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 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	米飯 米 魚の白粉焼きカレーチーズ風味 鱈 食塩 こしょう マヨネーズ パン粉 エダムパウダーチーズ カレー粉 パセリ 添え物(ホワイトアスバラソテー) ホワイトアスバラ 食塩 こしょう オリーブ油 マカロニのクリーム煮 マカロニ ペーコン ブロッコリー にんじん 食塩 こしょう サラダ油 クリームシチューの素 牛乳 コンソメスープ(しろな) しろな コン コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	米飯 米 鶏のミートソース焼き 鶏もも肉 食塩 こしょう ミートソース シュレットチーズ スパゲティ 食塩不使用バター 食塩 こしょう エダムパウダーチーズ 添え物(なす・芋) なす おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも 食塩 こしょう カレー粉 五目コンソメ煮(白菜・豚肉) はくさい つきこんにやく にんじん 豚ばらスライス きぬさや コンソメ うすくちしょうゆ トマトの華風スープ トマト たまねぎ ごま シャンタン うすくちしょうゆ
昼食	米飯 米 魚のたらまヨ菜焼き カラスカレイ 酒 みりん こいくちしょうゆ たらこ のぎわな漬け マヨネーズ 添え物(カリフラワー・ピーナツ和え) カリフラワー ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん イカとズッキーニの中巻炒め ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 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	米飯 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 かたくり粉 キャベツ にんじん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サラダな 添え物(ズッキーニ・アボカド) ズッキーニ 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 ごま和え(ほうれん草) ほうれん草 にんじん かまぼこ ごま こいくちしょうゆ みりん すまし汁(ふ・どろろこぶ) ふ どろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏の柚子南蛮漬け 鶏もも肉 料理酒 おろししょうが かたくり粉 白絞油 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず サラダな 添え物(もやし・青ピーマン) りょうとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 にんじん 食塩 こしょう 土佐和え(白菜) はくさい にんじん かまぼこ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん すまし汁(エリンギ) エリンギ ごまつな 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 肉団子の甘酢炒め ミートボール たまねぎ にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン たけのこ 上白糖 殺物酢 こいくちしょうゆ オイスターソース ガラスープ かたくり粉 サニーレタス ごま和え(なす) なす しらす ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(しめじ・ワカメ) しめじ わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚の真身焼き 鯖 酒 みりん こいくちしょうゆ 明煮 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 サラダ油 レンコンと厚揚げの煮物 レンコン 厚揚げ 小柱 むき枝豆 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 牛肉の辛みそ焼き 牛かたロススライス たまねぎ にんじん いんげん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ごま油 サラダな 添え物(ズッキーニ・お豆腐) ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 お豆腐 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 サラダ油 すまし汁(寒菊・お花の豆腐) 寒菊 お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚の和風ピカタ ホキ 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 鶏卵 あおのり 添え物(オクラかかあえ) オクラ 糸かつお こいくちしょうゆ みりん もやし炒め(ウインナー) りょうとうもやし にんじん にら ポークウインナー 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 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
	夕食	米飯 米 魚のたらまヨ菜焼き カラスカレイ 酒 みりん こいくちしょうゆ たらこ のぎわな漬け マヨネーズ 添え物(カリフラワー・ピーナツ和え) カリフラワー ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん イカとズッキーニの中巻炒め ズッキーニ イカ 食塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ ごま油 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	米飯 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 かたくり粉 キャベツ にんじん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 サラダな 添え物(ズッキーニ・アボカド) ズッキーニ 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 ごま和え(ほうれん草) ほうれん草 にんじん かまぼこ ごま こいくちしょうゆ みりん すまし汁(ふ・どろろこぶ) ふ どろろ昆布 みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 鶏の柚子南蛮漬け 鶏もも肉 料理酒 おろししょうが かたくり粉 白絞油 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず サラダな 添え物(もやし・青ピーマン) りょうとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 にんじん 食塩 こしょう 土佐和え(白菜) はくさい にんじん かまぼこ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん すまし汁(エリンギ) エリンギ ごまつな 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 肉団子の甘酢炒め ミートボール たまねぎ にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン たけのこ 上白糖 殺物酢 こいくちしょうゆ オイスターソース ガラスープ かたくり粉 サニーレタス ごま和え(なす) なす しらす ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(しめじ・ワカメ) しめじ わかめ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚の真身焼き 鯖 酒 みりん こいくちしょうゆ 明煮 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 サラダ油 レンコンと厚揚げの煮物 レンコン 厚揚げ 小柱 むき枝豆 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ ねぎ みそ だしの素	米飯 米 牛肉の辛みそ焼き 牛かたロススライス たまねぎ にんじん いんげん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ごま油 サラダな 添え物(ズッキーニ・お豆腐) ズッキーニ おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 お豆腐 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 サラダ油 すまし汁(寒菊・お花の豆腐) 寒菊 お花のとうふ 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3年 1月 [ 常 食 ]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝 食	<b>食パン(いちごシヤム)</b> 食パン いちごシヤム <b>小松菜とウインナーのソテー</b> 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 <b>牛乳</b> 牛乳	<b>菓子パン(カレーパン)</b> 北海道たまねぎカレーパン <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 こいくちしょうゆ 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>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド <b>チンゲン菜のガーリックソテー</b> 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 <b>牛乳</b> 牛乳	<b>ホットケーキ(メープルシロップ)</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 メープルシロップ オレンジ ななし缶詰 <b>プロセスチーズ</b> プロセスチーズ <b>紅茶(ストレート)</b> 紅茶 グラニュー糖	<b>米飯</b> 米 <b>白菜とシーチキンの煮物</b> はくさい にんじん ツナ缶詰 きめぎさ 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みりん <b>みそ汁(なす・ふ)</b> なす ふ みそ だしの素 <b>ふりがけ(のりたま)</b> のりたまふりがけ	<b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド <b>しるなとベーコンのソテー</b> しるな 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>牛乳</b> 牛乳	<b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド <b>小松菜とかまぼこのソテー</b> こまつな かまぼこ にんじん たまねぎ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ <b>牛乳</b> 牛乳
	<b>米飯</b> 米 <b>自身煮の明太ポト焼き</b> ホキ 食塩 じゃがいも からしめんたいこ 食塩 こしょう マヨネーズ あおのり <b>添え物(しるなかかあえ)</b> しるな 糸かつお こいくちしょうゆ みりん <b>豚ミンチと春雨の炒め物</b> 緑豆はるさめ 豚ひき肉 たまねぎ にら にんじん おろししょうが おろしにんにく ガラスープ オイスターソース こいくちしょうゆ ごま油 <b>すまし汁(ゆば)</b> 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	<b>米飯</b> 米 <b>おでん</b> 焼き豆腐 竹輪 大根 さつまいも ミニごぼう天 こんにやく 鶏もも肉 うずら卵水煮 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 <b>フルーツ(みかん)</b> みかん <b>すまし汁(えのき・どろろ昆布)</b> えのき どろろ昆布 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	<b>おにぎり(わかめ)</b> 米 炊き込みわかめ <b>鴨南蛮そば</b> 和そば 鴨ロース かまぼこ ほうれんそう ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 <b>いとこ煮</b> かぼちゃ ゆで小豆缶詰 上白糖 みりん こいくちしょうゆ だしの素 <b>みぞれ相火(こまつな)</b> こまつな にんじん ベーコン 食塩不使用バター コンソメ うすくちしょうゆ グリンピース 味噌	<b>米飯</b> 米 <b>自身煮のから揚げサラダ</b> 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 マヨネーズ和風ドレッシング サラダ油 <b>添え物(キャベツごま相火・トマト)</b> キャベツ ごま うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 紅しょうが ミニトマト <b>じゃが芋のバター醤油炒め</b> じゃがいも めじ にんじん ベーコン 食塩不使用バター コンソメ こいくちしょうゆ グリンピース <b>みそ汁(豆腐)</b> 豆腐 わかめ ねぎ みそ だしの素	<b>変わり三色丼</b> 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 りょくどうもやし 鶏糸卵 ごま うすくちしょうゆ みりん ほうれんそう おろししょうが りょくどうもやし にんじん 上白糖 だしの素 <b>コンポート</b> りんご 上白糖 ホイップクリーム <b>添だし汁(春菊)</b> 春菊 まきふ 赤みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏のチりかば焼き</b> 鶏もも肉 薄力粉 エダムパウダーチーズ 上白糖 みりん チリソース かたくり粉 <b>添え物(アスパラ・マッシュ南瓜)</b> グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 トマトケチャップ <b>添え物(ふき・トマト)</b> ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 トマト <b>ブロックリーの洋風ごま相火</b> ブロックリー にんじん ささ身 食塩 こしょう 焼酎コマドレッシング <b>もやしスープ</b> りょくどうもやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	<b>米飯</b> 米 <b>鶏のチりかば焼き</b> 鶏もも肉 薄力粉 エダムパウダーチーズ 上白糖 みりん チリソース かたくり粉 <b>添え物(アスパラ・マッシュ南瓜)</b> グリーンアスパラガス 食塩 こしょう オリーブ油 トマトケチャップ <b>添え物(ふき・トマト)</b> ふき 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 トマト <b>ブロックリーの洋風ごま相火</b> ブロックリー にんじん ささ身 食塩 こしょう 焼酎コマドレッシング <b>もやしスープ</b> りょくどうもやし ねぎ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう
昼 食	<b>おにぎり(しば漬け)</b> 米 しば漬け <b>温玉トロうどん</b> うどん 鶏卵 長芋トロ冷 かまぼこ ほうれんそう ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん <b>ハム巻き</b> ロースハム かいわれだいこん マヨネーズ <b>柚子風味煮</b> かぶ ゆず 生白 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>あんかけカニチャーハン</b> 米 たまねぎ 青ピーマン にんじん 鶏卵 食塩 かまぼこ こしょう コンソメ こいくちしょうゆ ごま油 ずわいがに 食塩 ずわいがに ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ 酒 上白糖 紅しょうが <b>餃子</b> 餃子 しるな 味噌 <b>エビシユウマイ</b> エビシユウマイ 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 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 ハセリ	<b>米飯</b> 米 <b>藍のピザ風焼き</b> 鮭 食塩 こしょう ピザソース スライスチーズ 青ピーマン <b>添え物(ズッキーニ)</b> ズッキーニ 食塩 いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ <b>そばる炒め(なす)</b> なす 合挽ミンチ グリンピース 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが サラダ油 <b>中華スープ(春菊・卵)</b> 春菊 鶏卵 ガラスープ たまねぎ うすくちしょうゆ かたくり粉 ハセリ	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の白みそマスタード焼き</b> 鶏もも肉 白みそ 上白糖 粒マスタード みりん 卵黄 ハセリ <b>添え物(インゲン・グラッセ)</b> いんげん 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>オクラと夏芋のなめ茸相火</b> オクラ ながいも なめ茸 こいくちしょうゆ サラダ油 <b>すまし汁(小松菜・お花の豆腐)</b> こまつな お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の煮付け栗焼き</b> 鶏 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のさわな漬け ごま油 ハセリ <b>添え物(カリフラワーかかあえ)</b> カリフラワー なす おろししょうゆ うすくちしょうゆ かたくり粉 みりん <b>みそ炒め(チンゲン菜)</b> チンゲンサイ エビ にんじん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん <b>すまし汁(エリンギ・ハンペン)</b> エリンギ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の中華炒め</b> エビ イカ チンゲンサイ にんじん 黄ピーマン 上白糖 りょくどうもやし みりん 黄ピーマン ごま油 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 サニーレタス <b>ごま相火(胡瓜・ちくわ)</b> きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん <b>みそ汁(里芋・ふ)</b> さといも まきふ ねぎ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>牛肉と水菜の和風焼き</b> 牛かたローススライス 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 サラダ油 サラダ油 <b>添え物(なす・芋)</b> なす おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも 食塩 こしょう カレー粉 みりん <b>乱切りごぼうとエビ団子の煮付け</b> 乱切りごぼう 海老ボール こんにやく グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 <b>すまし汁(えのき・菜の花)</b> えのき 菜の花 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素
	<b>夕 食</b> <b>おにぎり(しば漬け)</b> 米 しば漬け <b>温玉トロうどん</b> うどん 鶏卵 長芋トロ冷 かまぼこ ほうれんそう ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん <b>ハム巻き</b> ロースハム かいわれだいこん マヨネーズ <b>柚子風味煮</b> かぶ ゆず 生白 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>あんかけカニチャーハン</b> 米 たまねぎ 青ピーマン にんじん 鶏卵 食塩 かまぼこ こしょう コンソメ こいくちしょうゆ ごま油 ずわいがに 食塩 ずわいがに ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ 酒 上白糖 紅しょうが <b>餃子</b> 餃子 しるな 味噌 <b>エビシユウマイ</b> エビシユウマイ 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 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 ハセリ	<b>米飯</b> 米 <b>藍のピザ風焼き</b> 鮭 食塩 こしょう ピザソース スライスチーズ 青ピーマン <b>添え物(ズッキーニ)</b> ズッキーニ 食塩 いんげん 上白糖 うすくちしょうゆ <b>そばる炒め(なす)</b> なす 合挽ミンチ グリンピース 上白糖 こいくちしょうゆ おろししょうが サラダ油 <b>中華スープ(春菊・卵)</b> 春菊 鶏卵 ガラスープ たまねぎ うすくちしょうゆ かたくり粉 ハセリ	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の白みそマスタード焼き</b> 鶏もも肉 白みそ 上白糖 粒マスタード みりん 卵黄 ハセリ <b>添え物(インゲン・グラッセ)</b> いんげん 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>オクラと夏芋のなめ茸相火</b> オクラ ながいも なめ茸 こいくちしょうゆ サラダ油 <b>すまし汁(小松菜・お花の豆腐)</b> こまつな お花のとうふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の煮付け栗焼き</b> 鶏 酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のさわな漬け ごま油 ハセリ <b>添え物(カリフラワーかかあえ)</b> カリフラワー なす おろししょうゆ うすくちしょうゆ かたくり粉 みりん <b>みそ炒め(チンゲン菜)</b> チンゲンサイ エビ にんじん みそ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん <b>すまし汁(エリンギ・ハンペン)</b> エリンギ はんぺん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>鶏の中華炒め</b> エビ イカ チンゲンサイ にんじん 黄ピーマン 上白糖 りょくどうもやし みりん 黄ピーマン ごま油 ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 サニーレタス <b>ごま相火(胡瓜・ちくわ)</b> きゅうり にんじん 竹輪 ごま うすくちしょうゆ みりん <b>みそ汁(里芋・ふ)</b> さといも まきふ ねぎ みそ だしの素	<b>米飯</b> 米 <b>牛肉と水菜の和風焼き</b> 牛かたローススライス 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 サラダ油 サラダ油 <b>添え物(なす・芋)</b> なす おろしにんにく 食塩 こしょう オリーブ油 じゃがいも 食塩 こしょう カレー粉 みりん <b>乱切りごぼうとエビ団子の煮付け</b> 乱切りごぼう 海老ボール こんにやく グリンピース 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 <b>すまし汁(えのき・菜の花)</b> えのき 菜の花 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3年 1月【常食】

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
朝食	菓子パン(コーンデニッシュ) コーンデニッシュ じゃがいものスープ煮 じゃがいも たまねぎ ローズハム 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	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム きのこワインナーのソーテー 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 フルーツジュース フルーツジュース	食パン(バター) 食パン バターブレンド チンゲン菜とツナのバターソーテー 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 牛乳 牛乳	菓子パン(メロンパン) メロンパン しるなのガーリックソーテー しるな にんじん ペーコン おろしにんにく かまぼこ こいくちしょうゆ サラダ油 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の塩だれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ かまぼこ サラダ油 塩たれ りんごジュース りんごジュース	食パン(バター) 食パン バターブレンド 白菜スープ煮 はくさい にんじん ローズハム コンソメ 食塩 こしょう バセリ 牛乳 牛乳	米飯 米 だし巻きたまご こまつな こいくちしょうゆ みりん みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ まきふ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくだ煮
	米飯 米 白身魚のかぶら蒸し なます 食塩 かぶ 卵白 がんとどき にんじん 揚げナス 春菊 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素 かたくり粉 酢の物(鰯系卵) きゅうり にんじん 錦糸卵 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すまし汁(エリンギ・どろろ昆布) エリンギ どろろ昆布 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 ポパイバーダ 合挽ミンチ たまねぎ ほうれんそう 鶏卵 牛乳 パン粉 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(しるなソーテー) しるな 赤ピーマン 食塩不使用バター こいくちしょうゆ カリフラワー イタリアンドレッシング ピーナツ和え(アスパラ) グリーンアスパラガス にんじん かに風味かまぼこ ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ セロリとオクラのスープ セロリ オクラ にんじん シャンタン うすくちしょうゆ	米飯 米 鶏のから揚げ野菜ソースかけ 鶏もも肉 酒 おろししょうゆ かたくり粉 白絞油 のざわな漬け おろししょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 サラダ油 添え物(キャベツ・ミニトマト) キャベツ ノンオイル和風ドレッシング ミニトマト 柚子香和え(白煮) はくさい チンゲンサイ にんじん みつば ゆず うすくちしょうゆ みりん みそ汁(大根・ふ) 大根 まきふ ねぎ みそ だしの素	ハヤシライス 米 牛かたロススライス たまねぎ にんじん マッシュルーム デミグラスソース ハヤシルーフ トマトケチャップ ホールトマト缶詰 上白糖 トンカツソース 大根(サラダ(ごまドレ)) 大根 ローズハム にんじん 食塩 こしょう 焙煎ゴマドレッシング 中華風ソーテー にんじん エビ ガラスープ コンソメ トウバンジャン こいくちしょうゆ ごま油 フルーツ(みかん) みかん	とんこつラーメン 中華種 焼き豚 なると りよくとうもやし 鶏卵 ねぎ 白湯ラーメンスープ 肉まん 小型肉まん 春巻き 白絞油 サニーレタス 土佐和え(なす) なす しらす 糸かつお うすくちしょうゆ みりん	米飯 米 鯉のキムマヨタマ焼き 鯉 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 添え物(チンゲン菜ごまあえ) チンゲンサイ ごま こいくちしょうゆ みりん 和風バスタ(ベーコン醤油味) スパゲティ ベーコン たまねぎ グリーンアスパラガス 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 食塩不使用バター まきみのり すまし汁(オクラ・ほんべん) オクラ ほんべん みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚のスタミナ焼き 豚ももスライス りよくとうもやし にんじん たまねぎ 焼肉のたれ サラダ油 添え物(インゲン・南瓜カレーマッシュ) いんげん 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 カレー粉 切り干し大根煮物 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 すまし汁(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
夕食	米飯 米 チキンカツ(ケチャップ&ソース) 鶏もも肉 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(ホワイトアスパラソーテー) ホワイトアスパラ 青ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 にんじん 食塩 こしょう エダムパウダーチーズ 小松菜と竹輪の幸し和え こまつな にんじん 竹輪 うすくちしょうゆ からし みりん コンソメスープ(カリフラワー) カリフラワー コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう バセリ	米飯 米 白身魚のしゃぶしゃぶ風 たら 絹ごし豆腐 はくさい にんじん マロニー 春菊 えのき 海老ボール 大根おろし 味噌 青りんごゼリー 青りんご風ゼリー すまし汁(菜の花・人参) 菜の花 にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 魚介と厚揚げのインド風炒め 絹厚揚げ エビ イカ れめじ 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 サニーレタス 土佐和え(胡瓜) 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 すまし汁(ごぼう・生ふ) ささがきごぼう 生ふ 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	米飯 米 魚の柚子土佐漬け 鰯 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず 添え物(ふきソーテー) ふき 車輪 うすくちしょうゆ サラダ油 いり豆腐(豚肉) 木綿豆腐 豚ももスライス 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 かたくり粉 すまし汁(小松菜・人参) こまつな にんじん 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素	米飯 米 豚のはちみつケチャップ焼き 豚ロース肉 薄力粉 トマトケチャップ はちみつ 粒マスタード こいくちしょうゆ 添え物(いんげんピーナツ和え) いんげん ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ かぶらのカニカマあんかけ かぶ うすくちしょうゆ だしの素 かに風味かまぼこ みつば 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 すまし汁(えのき・どろろ昆布) えのき どろろ昆布 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	金平ご飯 米 豚ももスライス ささがきごぼう しらたき にんじん グリーンピース 上白糖 こいくちしょうゆ 紅生姜 田楽風 揚げナス さといも 竹輪 にんじん だしの素 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 厚揚げのピザ風焼き 厚揚げ 絹ごし豆腐 きゅうり ツナ缶詰 レタス ノンオイル和風ドレッシング すまし汁(あさり) あさりむき身 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	おにぎり(塩昆布) 米 塩昆布 天ぷらうどん うどん エビ 食塩 薄力粉 鶏卵 白絞油 かまぼこ ほうれんそう ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素 厚揚げのピザ風焼き 厚揚げ 絹ごし豆腐 きゅうり ツナ缶詰 レタス コーン バセリ 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

※都合により献立を変更することがあります