





〇〇献立一覧表〇〇

令和4年1月 [常食]

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	菓子パン(明治チーズコッペ) 明治チーズコッペパン フルーツ(りんご・びわ缶) りんご びわ缶詰 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	菓子パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜のポトフ風 キャベツ にんじん たまねぎ ペーコン コンソメ 食塩 こしょう フルーツジュース まるやかフルーツジュース	米飯 米 ほうれん草とほんべんの煮びたし ほうれん草 ほんべん にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 みそ汁(厚揚げ) 厚揚げ ふ みそ だしの素 のり佃煮 のりのつくた煮	菓子パン(りんりんりんご) りんりんりんご しるなとペーコンのソテー しるな ローズハム たまねぎ サラダ油 ガラスープ こいくちしょうゆ 牛乳	菓子パン(マーマレードジャム) 食パン マーマレード カリフラワーのコンソメスープ煮 カリフラワー スナップエンドウ にんじん ペーコン コンソメ こしょう 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(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 チンゲンサイ にんじん ペーコン おろしにんにく こいくちしょうゆ サラダ油 牛乳	菓子パン(カレーパン) 北海道たまねぎカレーパン フルーツ(バナナ) バナナ 牛乳
	カレーうどん うどん 牛かたローススライス たまねぎ きざみ揚げ しめじ だしの素 うすくちしょうゆ わねぎ だしの素 食塩 うすくちしょうゆ 酒 みりん カレーウ カレー粉 かたくり粉	米飯 米 キムチキンのり巻き 巻きのり 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 はくさいキムチ みそ 添え物(ズッキーニ・長芋) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 ながいも わさび こいくちしょうゆ チンゲン菜のなめ茸和え チンゲンサイ グリーンアスパラガス ローズハム なめ茸 すまし汁(ちやそば・お花の豆腐) 茶そば 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 魚の生妻煮 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 がんとどき 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 手作りポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ローズハム 食塩 こしょう マヨネーズ みそ汁(かぼちゃ・蕃菊) かぼちゃ 蕃菊 みそ だしの素	米飯 米 牛肉の柚子みそ巻きフライ 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 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ フレンチドレッシング トマト ごま和え(白菜) はくさい にんじん きゅうり かまぼこ ごま うすくちしょうゆ みりん すまし汁(オクラ・ふ) オクラ 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	米飯 米 おでん 焼き豆腐 竹輪 大根 きつね揚げ 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 だしの素 フルーツ(みかん) みかん みそ汁(しるな・えりんぎ) えりんぎ みそ だしの素	菓子パン(バター) 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 りよとともやし 薄力粉 マヨネーズ ごま油 みりん ほうれん草 にんじん みそ チリソース ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 エビクリームパスタ スパゲティ エビ たまねぎ グリーンアスパラガス 動物性生クリーム 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 食塩不使用バター 中華スープ(しるな) しるな にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ 赤だし汁(蕃菊) 蕃菊 絹厚揚げ 赤みそ だしの素	米飯 米 魚のチリアリオ焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ おろししょうが りよとともやし 薄力粉 マヨネーズ トマトケチャップ おろしにんにく みそ ほうれん草 にんじん 添え物(ズッキーニ) ズッキーニ 食塩 こしょう オリーブ油 エビクリームパスタ スパゲティ エビ たまねぎ グリーンアスパラガス 動物性生クリーム 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 食塩不使用バター 中華スープ(しるな) しるな にんじん ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ
夕食	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 ほうれん草 じゃがいも にんじん たまねぎ ローズハム サラダ油 トマトケチャップ 添え物(ブロッコリー・ピーナツ和え) ブロッコリー ピーナツ和えの素 こいくちしょうゆ みりん お魚豆腐 もやしの中巻風和え物 りよとともやし にんじん 焼き豚 うすくちしょうゆ みりん 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 ハセリ	米飯 米 魚のタラマヨ煮 たら 酒 みりん こいくちしょうゆ たらこ のざわな漬け マヨネーズ 添え物(小松菜ソテー) こまつな 赤ピーマン コンソメ 食塩不使用バター こいくちしょうゆ 胃煮 豚ばらスライス ブロッコリー 大根 にんじん レンコン 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 だしの素 みそ汁(まきふ・ワカメ) まきふ わかめ みつば みそ 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 カニ ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ かたくり粉 しょうが 餃子 じゃがいも にんじん 豚ばらスライス 上白糖 味噌 ささみの肉肉ソースかけ ささ身 梅ひしお 上白糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 きのこスープ えのき しいたけ シヤンタン うすくちしょうゆ ハセリ	米飯 米 魚の照り焼き 鰯 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 添え物(いんげんかか和え) いんげん 糸かつお こいくちしょうゆ みりん じゃがいも金平 じゃがいも にんじん 豚ばらスライス 上白糖 焼酎 味ぽん ささ身 こいくちしょうゆ ごま油 七味 みそ汁(菜の花・ほんべん) 菜の花 ほんべん しそ だしの素	米飯 米 マーボーナス 揚げナス 合挽ミンチ おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ 赤みそ かたくり粉 グリンドレッシング 酢の物(ハンパンス) 緑豆はるさめ きゅうり にんじん 焼き豚 焼物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 コンソメスープ(ズッキーニ) ズッキーニ コンソメ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	米飯 米 エビ団子の旨煮 海老ボール 大根 にんじん レンコン むき枝豆 だしの素 上白糖 こいくちしょうゆ みりん かたくり粉 旨辛炒め(小松菜) こまつな にんじん 竹輪 こいくちしょうゆ ごま油 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 牛肉の五目煮 牛かたローススライス にんじん にんたき 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 天婦豆腐 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ 鶏卵 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 みそ汁(ごぼう・ふ) ささがきごぼう ふ みそ 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4年1月【常食】

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	食パン(バター) 食パン バターブレンド 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 牛乳	食パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム チンゲンサイ 黄ピーマン ローズハム にんじん 塩だれ ごま油 コーヒー牛乳 コーヒー牛乳	菓子パン(ワインナーパン) 美味すぎるワインナーパン かぶのスープ煮 かぶ にんじん ローズハム 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	米飯 米 だし巻きたまご 春菊 こいくちしょうゆ みりん みそ汁(さつまいも・あげ) さつまいも きざみ揚げ みそ だしの素 梅びしお	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 ポークワインナー 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 まるやかフルーツジュース	食パン(バター) 食パン バターブレンド 野菜の焼肉のたれ炒め キャベツ にんじん たまねぎ いんげん ペーコン サラダ油 食塩 こしょう 焼肉のたれ 牛乳 牛乳 グラニュー糖	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 西洋なし缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶(ミルク) 紅茶 牛乳 グラニュー糖
	昼食	米飯 米 鶏もも肉 料理酒 おろししょうが かたくり粉 白絞油 のさわな漬け おろししょうが 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 サラダ油 キャベツ 焙煎コマドレッシング トマト こまみそ和え さいとも 春菊 みそ 上白糖 みりん ごま 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 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(菜の花・かつお) 菜の花 糸かつお うすくちしょうゆ みりん さつまいも しめじ にんじん ペーコン 食塩不使用バター コンソメ うすくちしょうゆ グリーンピース 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 ポパイバーチ 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(インゲン・グラッセ) いんげん ごま こいくちしょうゆ みりん にんじん 上白糖 食塩不使用バター 焼きナス からしめんたいこ みつば だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 みそ汁(豆腐・あげ) 豆腐 きざみ揚げ かいわれだいこん みそ だしの素	米飯 米 魚のマヨキムチ焼き 鮭 酒 みりん こいくちしょうゆ はくさいキムチ マヨネーズ 上白糖 エダムパウダーチーズ 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 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 たまねぎ 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(小松菜・コーン) こまつな コーン コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	★長崎名物★ トルコライス風 米 鶏むね肉 にんじん コーン ガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ カレー粉 豚ロース肉 薄力粉 鶏卵 パン粉 白絞油 デミグラスソース トマトケチャップ トンカツソース ナポリタン(スパゲティ・トルコライス風用) スパゲティ 食塩不使用バター ローズハム たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 こしょう トマトケチャップ こいくちしょうゆ フルーツポンチ(サイダー) みかん缶詰 バイン缶詰 白桃缶詰 キウイフルーツ 炭酸飲料 コンソメスープ(白菜) はくさい にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	ミニチャーハン 米 豚ももスライス たまねぎ にんじん 青ピーマン 鶏卵 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ ごま油 とんこつチャーシュー麺 中華麺 焼き豚 なると りょうとうもやし ねぎ 白湯ラーメンスープ 小籠包 小籠包 青森りんごゼリー 青森りんごゼリー みそ和え(ほうれん草・ツナ) ほうれん草 にんじん ツナ缶詰 大根おろし 味ぽん すまし汁(豆腐・きぬぎや) 豆腐 きぬぎや 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素
夕食		米飯 米 魚の真身焼き 鰯 酒 みりん こいくちしょうゆ 卵黄 添え物(カワラワーかかあえ) カワラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん なすのソテー 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 みそ汁(かぼちゃ・あげ) かぼちゃ きざみ揚げ みつば みそ だしの素	米飯 米 伏見卵 鶏卵 厚揚げ 上白糖 エビ うすくちしょうゆ みりん だしの素 カリフラワー 糸かつお うすくちしょうゆ みりん 添え物(レッドキャベツ) レッドキャベツ 殺物酢 上白糖 カニシューマイ ピリ辛炒め(しろな) しろな にんじん エビ みそ汁(もやし・ワカメ) りょうとうもやし わかめ みそ だしの素	おにぎり(わかめ) 米 炊き込みわかめ 温玉トロそば 和そば 鶏卵 長芋トロロ かまぼこ みずな ねぎ だしの素 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ みりん 酒 きゅうり にんじん オクラ ささ身 糸かつお うすくちしょうゆ みりん コンポート りんご 上白糖 ミントの葉	米飯 米 鶏もも肉 酒 おろししょうが 細厚揚げ 大根 にんじん きぬぎや 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 酢の物(豚豚) きゅうり にんじん 焼物酢 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みそ汁(アサリ・ワカメ) あさりむき身 わかめ みつば みそ だしの素	米飯 米 魚の柚子王佐漬け 鰯 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず 添え物(もやし・ごまあえ) りょうとうもやし にんじん ごま うすくちしょうゆ みりん 五目薯蕷(ムキエビ) 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 すまし汁(しめじ・とろろごぼう) 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	米飯 米 牛肉と水菜の和風焼き 生かたローススライス みずな 上白糖 たけのこ みりん こいくちしょうゆ みりん りょうとうもやし にんじん ごま うすくちしょうゆ みりん 添え物(オクラチーズ) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター シュレッドチーズ トマト レンコンと厚揚げの煮物 レンコン 厚揚げ むき枝豆 上白糖 うすくちしょうゆ だしの素 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) たまねぎ じゃがいも 淡色みそ 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4年1月【常食】

31(月)						
朝 食	<b>食パン(バター)</b> 食パン バターブレンド					
	<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 パセリ サラダ油 食塩 こしょう コンソメ うすくちしょうゆ					
	<b>オレンジジュース</b> オレンジジュース					
昼 食	<b>米飯</b> 米					
	<b>すき焼き風</b> 牛かたローススライス 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					
	<b>ハムエッグ甘酢あんかけ</b> 鶏卵 ロースハム サラダ油 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 上白糖 穀物酢 うすくちしょうゆ かたくり粉					
	<b>すまし汁(エリンギ・ワカメ)</b> エリンギ わかめ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だしの素					
夕 食	<b>おにぎり(しば漬け)</b> 米 しば漬け					
	<b>かき揚げうどん</b> うどん たまねぎ エビ にんじん みつば 薄力粉 鶏卵 白絞油 かまぼこ ねぎ 食塩 上白糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん だしの素					
	<b>焼きナスのそぼろあんかけ</b> 焼きナス 鶏ひき肉 かいわれだいこん だしの素 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 かたくり粉					
	<b>長芋の藕短冊和え</b> なかいも 梅干し 上白糖 こいくちしょうゆ あおのり					