

〇〇献立一覧表〇〇

令和4年1月【献立】		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	
朝食	お休み	お休み	お休み	煮パン(バター) 食パン バターブレンド	煮パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム	煮パン(バター) 食パン バターブレンド	煮パン(おいちごちゃん) 食パン おいちごちゃん	煮パン(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 こいちしょうゆ フルーツジュース	煮パン(いちごジャム) 食パン いちごジャム	小松菜とハムの塩だれ炒め こまつな 黄ピーマン ローズハム にんじん 塩だれ オリーブ油	白焼きスライス はくさい にんじん はんぺん コンソメ 食塩 こしょう パセリ	フルーツジュース みずやかフルーツジュース	牛乳 おにぎり(煎飯)
昼食	お休み	お休み	新暦風 ☆お正月名残膳☆ 米 もち米 あずき 食塩 醤油 松風漬 鶏ひき肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	米飯 白身魚のかぶら蒸し なます 食塩 かぶ 卵白 さつまいも にんじん 揚げナス 春菊 かに風味かまぼこ だし(煮) 上白糖 うすちしょうゆ ねぎ かじり粉 鶏卵 白砂糖 合挽ミンチ にんじん ごま油 上白糖 こいちしょうゆ	米飯 おにぎり(煎飯) 粟飯の煮 けんちんうどん うどん 絹ほうスライス さきさきごぼう にんじん 焼き豆腐 大根 かに風味かまぼこ だし(煮) 上白糖 うすちしょうゆ ねぎ 食塩 上白糖 うすちしょうゆ みりん すりおろし かたくり粉 酒 みりん ごま油 だし(煮) かたくり粉 おろししょうが	米飯 煮の獅子雲山寺焼き 鶏 食塩 にんじん さきさきごぼう レモン かいわれだいこん 倉山味噌 上白糖 ゆず みりん 鶏卵(チンゲン菜辛し和え) チンゲンサイ からし こいちしょうゆ みりん おろし粗末(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 えのき	米飯 煮の獅子雲山寺焼き 鶏 食塩 にんじん さきさきごぼう レモン かいわれだいこん 倉山味噌 上白糖 ゆず みりん 鶏卵(チンゲン菜辛し和え) チンゲンサイ からし こいちしょうゆ みりん おろし粗末(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 えのき	米飯 煮の獅子雲山寺焼き 鶏 食塩 にんじん さきさきごぼう レモン かいわれだいこん 倉山味噌 上白糖 ゆず みりん 鶏卵(チンゲン菜辛し和え) チンゲンサイ からし こいちしょうゆ みりん おろし粗末(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 えのき	米飯 煮の獅子雲山寺焼き 鶏 食塩 にんじん さきさきごぼう レモン かいわれだいこん 倉山味噌 上白糖 ゆず みりん 鶏卵(チンゲン菜辛し和え) チンゲンサイ からし こいちしょうゆ みりん おろし粗末(厚揚げ) 厚揚げ 大根おろし きゅうり 味噌 えのき
			鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ
夕食	お休み	お休み	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	
			鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ	鶏卵 たまねぎ パン粉 鶏卵 みそ ごま油 鶏卵 サラダネ

※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】

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	米飯 米 里芋の煮付け さいも にんじん しいたけ 上白糖 うすくちしょうゆ だし みりん みぞ汁(なす・あげ) なす きざみ揚げ みそ だし 梅びしお	米飯 米 カスタードデニッシュ しろな コンソメスープ煮 しろな 竹輪 にんじん コンソメ こしょう うすくちしょうゆ 飲むヨーグルト	食パン(バター) 食パン バターブレンド 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 うすくちしょうゆ サラダ油 牛乳 牛乳	食パン(バター) 食パン バターブレンド アスパラのシーチキン炒め グリーンアスパラガス ツナ缶詰 スロベリソース にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 牛乳 牛乳	ホットケーキ(ストロベリーソース) 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 ストロベリーソース オレンジ 白桃缶詰 ヨーグルト ヨーグルト 紅茶 グラニュー糖	食パン(バター) 食パン バターブレンド デンゲン菜とツナのバターソテー デンゲンサイ 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	食パン(りんごジャム) 食パン りんごジャム チキンオムレツミートソースかけ チキンオムレツ ミートソース エダムバターチーズ 牛乳 牛乳
	米飯 米 鶏の和風ピカタ 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 薄力粉 鶏卵 あおのり 添え物(アスパラ・カレーマッシュ) 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 カレー粉 のりかか和え ほうれんそう かに風味かまぼこ にんじん きざみのり 糸かつお こいくちしょうゆ みりん みぞ汁(厚揚げ・ごぼう) 厚揚げ きざきごぼう みそ だし	米飯 米 ビーフシチュー 牛かたローススライス じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー デミグラスソース ビーフシチューの素 ハム巻き ロースハム かいわれだいこん マヨネーズ フルーツ(みかん) みかん	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり 鴨腎そば 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 ささみの真珠和え ささみ かたくり粉 キャベツ にんじん きゅうり 味ぽん かぼちゃのコーン煮 かぼちゃ コーン 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし かたくり粉	ぶり飯 米 ぶり きゅうり 和そば ごま 大葉 食塩 紅しょうが 牛肉とつきごんの炒め物 牛かたローススライス つきごんにやく 赤ピーマン おろししょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ サラダ油 きぬぎや 春巻き キャベツ にんじん きゅうり 味ぽん あさりむき身 わかめ みつば 赤みそ だし	米飯 米 白身魚の明太ポテト焼き 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 添え物(ブロッコリーかかあえ) ブロッコリー 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 のり すいとん汁 はくさい きざみ揚げ 薄力粉 ねぎ みそ だし	米飯 米 ささみのキムチスフライ ささ身 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 サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 添え物(キャベツ・トマト) キャベツ ノンオイル和風ドレッシング トマト 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(しめじ・ワカメ) 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	米飯 米 白身魚のデミソース焼き なまず 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 シュレッドチーズ スナックエンドウ 赤ピーマン 食塩 こしょう オリーブ油 たらこスバゲティ スバゲティ きゅうり たまねぎ からしめんたいこ 食塩不使用バター こいくちしょうゆ きざみのり 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 魚の薄みそ焼き 鹽 酒 みりん こいくちしょうゆ 白みそ 上白糖 梅干し 大葉 添え物(春菊ごまあえ) 春菊 ごま こいくちしょうゆ みりん 大根と豚バラの煮物 大根 豚ばらスライス グリルピーズ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし すまし汁(ちやそば・生ふ) 茶そば 生ふ みつば 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし	米飯 米 白身魚のから揚げサラダ ホキ イカ おろししょうゆ 鶏卵 薄力粉 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 サラダ油 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 サラダ油 さつまいも 柚子風味煮 かぶ ゆず 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だし みぞ汁(デンゲン菜・ベーコン) デンゲンサイ ベーコン みそ だし	米飯 米 魚介のスタミナ焼き エビ イカ デンゲンサイ りよくとうもろやし にんじん みりん たまねぎ 青ピーマン 焼き肉のたれ サニーレタス 大焼売 味ぽん サラダ油 コンソメスープ(エリンギ・卵) 鶏卵 エリンギ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ かたくり粉	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 卵黄 パセリ 添え物(オクラソテー・長芋) オクラ 食塩 こしょう 食塩不使用バター カレー粉 ながいも 食塩 こしょう 酢の物(じゃが芋) じゃがいも にんじん かいわれだいこん 生ふ 殺物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みりん すまし汁(豆腐・まきふ) 豆腐 まきふ ねぎ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし	オムそば 中華麺 豚ばらスライス イカ キャベツ りよくとうもろやし にんじん 天かす かつお粉 サラダ油 食塩 こしょう ウスターソース トンカツソース 卵シート サラダ油 トマトケチャップ トンカツソース 紅しょうが レンコン レモン 海老ボール こんにゃく 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 わさび和え(しろな) しろな にんじん 竹輪 わさび うすくちしょうゆ みりん すまし汁(えのき・とろろ昆布) えのき 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	米飯 米 魚の漬け菜焼き 鹽 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 上白糖 のざわな漬け ごま油 ごま 添え物(ホワイトアスパラかかあえ) ホワイトアスパラ 糸かつお うすくちしょうゆ みりん じゃがいも旨辛炒め(豚) じゃがいも にんじん 豚ももスライス 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 みぞ汁(そうめん) そうめん きざみ揚げ ねぎ みそ だし すまし汁(小松菜・ふ) 小松菜 ふ こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし	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 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 添え物(オクラ・かぼちゃ) オクラ 食塩不使用バター 食塩 かぼちゃ 食塩 豆腐 埃 上白糖 うすくちしょうゆ だし かたくり粉 すまし汁(小松菜・ふ) こまつな 手まりふ 食塩 うすくちしょうゆ みりん だし

※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]

	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 のりのつくだ煮	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 しるな みそ だしの素	菓わり三色弁 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 うすくちしょうゆ みりん ほうれん草 にんじん フルーツ(みかん) こいくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 紅しょうが	米飯 米 魚のテリアリオ焼き 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 ごま 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
昼食	ベーコン巻き ベーコン グリーンアスパラガス こいくちしょうゆ コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり ツナ缶詰 食塩 こしょう コールスロードレッシング オレンジゼリー オレンジゼリー	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 食塩 こしょう 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 しるな 餃子 じゃがいも にんじん 豚ばらスライス 上白糖 味噌 味ぽん 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 焼き豚 焼物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 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 味噌 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 甘辛炒め(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 にんじん しいたけ 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
	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 食塩 こしょう 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 しるな 餃子 じゃがいも にんじん 豚ばらスライス 上白糖 味噌 味ぽん 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 焼き豚 焼物酢 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 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 味噌 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 甘辛炒め(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 にんじん しいたけ 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 コーヒートマト コーヒートマト	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 きのこコンソックス 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 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
	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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 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 かいわれだいのこ 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 漬え物(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 食塩 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 りよくとうもろやし 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	米飯 米 鶏のマヨタマ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ ごま油 漬え物(アスパラ・さつまいも) 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 さつまいも エダムパウダーチーズ みぞれ和え(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
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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 だしの素 酒 みりん 土佐和え(オクラ) 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 鶏物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みそ汁(アサリ・わかめ) 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 鯉 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず 漬え物(もやし・ごまあえ) りよくとうもろやし にんじん ごま うすくちしょうゆ みりん みそ汁(しめじ・とろろごぼう) しめじ とろろ昆布 かいわれだいのこ 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 生かたのスライス みずな 上白糖 たけのこ みりん こいくちしょうゆ みりん 酒 だしの素 高野豆腐 木の葉南瓜 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 野菜のオイスターソース炒め チンゲンサイ たけのこ にんじん 豚ばらスライス おろししょうが 食塩 こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ ごま油 みぞれ(じゃが芋・玉ねぎ) じゃがいも 淡色みそ だしの素	米飯 米 鶏のマヨタマ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ ごま油 漬え物(アスパラ・さつまいも) 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 さつまいも エダムパウダーチーズ みぞれ和え(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
	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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 だしの素 酒 みりん 土佐和え(オクラ) 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 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 漬え物(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 食塩 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 りよくとうもろやし 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	米飯 米 鶏のマヨタマ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ ごま油 漬え物(アスパラ・さつまいも) 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 さつまいも エダムパウダーチーズ みぞれ和え(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 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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 だしの素 酒 みりん 土佐和え(オクラ) 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 鶏物酢 上白糖 うすくちしょうゆ みそ汁(アサリ・わかめ) 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 鯉 殺物酢 上白糖 こいくちしょうゆ ゆず 漬え物(もやし・ごまあえ) りよくとうもろやし にんじん ごま うすくちしょうゆ みりん みそ汁(しめじ・とろろごぼう) しめじ とろろ昆布 かいわれだいのこ 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 生かたのスライス みずな 上白糖 たけのこ みりん こいくちしょうゆ みりん 酒 だしの素 高野豆腐 木の葉南瓜 生ふ 上白糖 うすくちしょうゆ みりん だしの素 野菜のオイスターソース炒め チンゲンサイ たけのこ にんじん 豚ばらスライス おろししょうが 食塩 こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ ごま油 みぞれ(じゃが芋・玉ねぎ) じゃがいも 淡色みそ だしの素	米飯 米 鶏のマヨタマ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ ごま油 漬え物(アスパラ・さつまいも) 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 さつまいも エダムパウダーチーズ みぞれ和え(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
	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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 サラダな 鶏もも肉 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 みりん だしの素 すまし汁(そりめん・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 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 だしの素 酒 みりん 土佐和え(オクラ) 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 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 漬え物(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 食塩 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 りよくとうもろやし 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	米飯 米 鶏のマヨタマ焼き 鶏もも肉 酒 みりん こいくちしょうゆ 鶏卵 食塩 こしょう マヨネーズ ごま油 漬え物(アスパラ・さつまいも) 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 さつまいも エダムパウダーチーズ みぞれ和え(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

※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	食パン(バター) 食パン バターブレンド						
	じゃがいものスープ煮 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						
	オレンジジュース オレンジジュース						
昼食	米飯 米						
	すき焼き風 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						
	ハムエッグ甘酢あんかけ 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						
	すまし汁(エリンギ・ワカメ) 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	おにぎり(しば漬け) 米 しば漬け						
	かき揚げうどん 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						
	焼きナスのそぼろあんかけ 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						
	長芋の薄短冊和え ながいも 梅干し 上白糖 こいくちしょうゆ あおのり						