

平成31年1月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土	
			1(お正月メニュー)	2(お正月メニュー)	3(お正月メニュー)	4	5	
朝食			ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 春菊の煮浸し きゅうり漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 マッシュポテト きなこヨーグルト	ご飯 味噌汁(里芋・かぶ) キャベツのソテー 鯛みそ	ご飯 味噌汁(薄揚げ・玉葱) 白菜の煮浸し 五目豆	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 マカロニ玉子サラダ ブルーチーズ(いんご)	
昼食			ご飯 えびの天ぷら 鶏肉の三色巻き 鶏子の煮付、黒豆 赤かぶの酢づけ 市松ようかん	赤飯 豚の角煮 カニの旨ます 紅白蒲鉾と子持ち昆布 粟きんとん	ご飯 アジの照り焼き 筑前煮 大根おろしのイクラ添え 抹茶アジの小豆かけ	ご飯 サンマ缶の柳川風 アスパラとベーコンのソテー 茄子の青じそ和え キウイフルーツ	あんかけ焼きそば キュウリの豆板醤和え いんげんと椎茸の煮物 甘夏缶	
夕食			ご飯 刺身盛りあわせ 雑煮 正月煮メ コーヒー牛乳	ご飯 鮭の西京焼き かぶの煮物 湯葉の海老あんかけ カルピス	ご飯 鶏肉の塩麹焼き おから 三つ葉としめじのお浸し 甘納豆	ご飯 野菜入り揚げ豆腐のあんかけ ホウレン草とシラスの和え物 スイートポテト風 マミー	ご飯 揚げ豆腐のおろしなめこかけ 細切りポテトのサラダ 金平牛蒡 半月月	
3時	6	7(七草)	8	9(新年会)	10	11(鏡開き)	12	
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 里芋の煮物 黒花豆の甘煮	七草かけ 味噌汁(厚揚げ・白菜) ピーマンの炒め煮 梅干し	ご飯 味噌汁(若布・木綿豆腐) アロココの煮浸し つぼ漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スバゲティサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(しめじ・大根) 長芋の煮物 いりこみそ	ご飯 味噌汁(えのき・じゃが芋) 切り干し煮物 金時豆	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 パンキンサラダ メロンムース	
昼食	ご飯 赤魚の信濃蒸し 温泉卵のあんかけ 法蓮草と切干大根のお浸し ブルーベリーヨーグルト	レタスチャーハン 魚介ミネストローネ かぶと胡瓜の塩昆布和え バナナのチョコレートソースかけ	ご飯 豚肉の生姜焼き 中華スープ いんげんのアレンジサラダ 養柑缶	ご飯 すきやき鍋 三色なます ミルクみかんかん	長崎ちゃんぽん 餃子 さつま揚げの香りお浸し 煮いんご	ご飯 白菜のうずまき煮 大根とえびつみれの煮物 春菊としらすのお浸し おしるこ	ご飯 白菜のうずまき煮 大根とえびつみれの煮物 春菊としらすのお浸し おしるこ	煮物 鱈の焼き浸し きのこのとろみ炒め 水菜の辛子和え みかん ご飯 鶏肉と里芋の中華風煮 春雨サラダ 煮飯 サッポロポテト
夕食	ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 かぶらの明太子和え 明石焼き風 プチオムレツ	ご飯 麻婆豆腐 オクラとベーコンの炒め物 長芋と若布のおかかポン酢和え パイの実	ご飯 カラスカレイのトマトビーンズ煮 キャベツと蒸し鶏のごま酢和え 大学南瓜 バナナ豆乳	ご飯 ほきのイタリアンソテー もやしとスパムのカレー炒め さつま芋の白みそ和え リンゴジュース	ご飯 アブラガレイの香草パン粉焼き かいらぎのサラダ 枝豆豆腐 ルーベラ	ご飯 メルルサのマヨネーズ焼き 小松菜の薄揚げのさっと煮 アロココと蟹のサラダ のびヨーグルト	ご飯 鶏肉と里芋の中華風煮 春雨サラダ 煮飯 サッポロポテト	
3時	13	14	15(湯沢食)	16	17	18	19	
朝食	ご飯 味噌汁(薄揚げ・白葱) 白菜の炒め物 うぐいす豆	ご飯 味噌汁(かぶ・ちくわ巻) さやいんげんの煮浸し トロコ芋	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) さつま芋の煮物 しぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 じゃが芋のポトフ オリゴ糖ヨーグルト	ご飯 味噌汁(椎茸・里芋) 大根の煮物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 小松菜の煮浸し 鮭フレーク	ピーナッツクリームパン バターロール ホワイトロール コーヒー牛乳 ごぼうサラダ りんごシロップ漬け ご飯 ミートローフ パスタサラダ チンゲン菜と浅利の炒め物 杏仁豆腐	
昼食	ご飯 ポテトと豚肉の甘酢煮 いり豆腐 もやしとツナの和え物 バナナ	炊き込みおこわ風 鶏の黄身焼き 五目豆 胡瓜の昆布茶和え フルーツサラダ	[共通料理] ご飯 法蓮草のひき肉和え 南瓜の小倉煮 おちらしの寒天おせ [A] ハムカツ [B] 白かじいりのもみじ焼き	ワカメご飯 鶏肉のネギマヨポン炒め 大根とエビの薄焼き 小松菜の山葵和え キウイフルーツ	ご飯 鮭のしとねとフライ 二郎豚玉 ほうれん草のお浸し 芋ようかん	スバゲティホルホナー コンソメスープ アロココとヒナマの和え物 パンナコッタ	ご飯 スバゲティホルホナー コンソメスープ アロココとヒナマの和え物 パンナコッタ	
夕食	ご飯 タラの二色揚げ かぶと海老のコンソメ煮 キャベツのピーナツ和え ピーナツバターサンド	ご飯 アロコギ すいかろし蓮根 オクラとメカアのEロイヤル和え コアラのマーチ	あずき粥 高野豆腐と玉葱の玉子とし 筍のおかか煮 白菜の浅漬汁 コーヒー豆乳	ご飯 家常豆腐 青梗菜のゴマ和え 金時豆の甘煮 オレンジジュース	ご飯 ミートボール風 金平牛蒡 もすくと長芋の和え物 トルティエ	ご飯 目玉焼きフライ 刻み昆布とさつま芋の煮物 ゴマ豆腐のみそかけ アセロラジュース	ご飯 黄金カレイのムニエル ぜんまいの煮物 なめこのおろし和え ピッコラ	
3時	20	21	22	23	24	25	26	
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) ピーマン蒲鉾炒め 味噌煮	ご飯 味噌汁(薄揚げ・大根) 里芋のどろろ煮物 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつきおろし煮 きゅうり漬	あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ ストロベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 大豆と昆布の煮物 鯛みそ	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) 長芋の白煮 鶏とほうろ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 ソーセージのケチャップ炒め ブルーチーズ(椎)	
昼食	ご飯 牛肉のべっこう煮 じゃが芋のカレー炒め オクラとツナの鹽節和え あずき牛乳プリン	サンドイッチ 鶏もも肉のソテー コンソメスープ チーズケーキのブルーベリーソースかけ	ゆかり御飯 鮭の石狩煮 春雨の酢の物 青梗菜の炒め物 ココアプリン	ご飯 木刀魚のしもん蒸し 五目煮 えのき若布 みかん	ご飯 ほうけの塩麹煮 鰯と海老のあんかけ煮 春菊の磯辺和え 牛乳かんのおだらしあんかけ	ソースカツ丼 かぶとベーコンのミルク煮 アロココのピーナツ和え パン缶入りカルピスゼリー マンゴープリン	ご飯 シルバーの山椒焼き 里芋の煮物 キャベツと桜海老のお浸し マンゴープリン	
夕食	ご飯 舌平目の野菜蒸し アロココのたらこマヨ和え 白菜の煮浸し きなこトースト	ご飯 太平蒸風 菜の花のからし和え じゃことキャベツの炒め煮 ハーベスト	ご飯 カニ玉風 じゃが芋のマヨネーズ煮 いんげんのきなこ和え フルーツミックス豆乳	ご飯 揚げ出し豆腐 きのこ豚肉の当座煮 長芋のなめ煮和え ピーチジュース	ご飯 ターメリックライス ハッシュドビーフ マカロニサラダ 豆腐のゆず味噌田楽 ルフィール	ご飯 ひしき入り卵焼き 粕汁 サニータスと蟹のサラダ ぶどうジュース	ご飯 肉団子の五目炒め なすの味噌炒め もやしのナムル 焼きとろろごし	
3時	27	28	29	30	31			
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布豆	ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまあげのこってり煮 おひ梅	ご飯 味噌汁(厚揚げ・椎茸) 玉葱のさっと煮 つぼ漬	チョコパン 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 マカロニサラダ はちみつヨーグルト	ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ巻) 白菜のあさざり煮 いりこみそ			
昼食	ご飯 ポークチャップ 高梗菜の中華炒め Eロイヤルとなめこの和え物 コーヒー生クリームかけ	ご飯 海老とベイヤルソースのクロック キャベツの千切りサラダ アスパラとベーコンの炒め物 キウイフルーツ	ワカメご飯 しゃも大葉フライ 切り干し大根とひじきの煮物 いんげんの生姜醤油和え 牛乳もち	ご飯 刻み昆布と絹揚げの煮物 春菊とささ身の和え物 ぶどう	カツカレー らっきょうサラダ さつま芋のレーズン甘煮 抹茶ぜんざい風			
夕食	ご飯 親子焼き レタスとシーチキンのサラダ 畑菜の煮浸し ぶかし芋	ご飯 筑前煮 ぜんまいの白和え ピーマンとしらすの和え物 ココナツサフレ	ご飯 鶏肉と栗のつや煮 キャベツとウィンターのソテー 白花煮豆 紅茶豆乳	ご飯 栗巻もち卵 かぶと肉団子の含め煮 オクラの梅和え 野菜と栗物のジュース	ご飯 メルルサの山椒焼き 茄子のずんだ和え なめたけおろし チョコあんぱん			

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はどちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。