









# 令和3年1月のメニュー

	日 31	月	火	水	木	金 1(お正月メニュー)	土 2(お正月メニュー)
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・白葱) 里芋の煮物 黒花豆の甘煮					ご飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) さつまいもの煮物 鮭フレーク	ビ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
昼食	ご飯 鶏肉と栗のつや煮 7ロコローのマスターソース和え スナッフエンドウのんにく炒め 黄桃缶ゼリー					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 水羊羹 二色盛り合わせ	赤飯 豚の角煮 カニのなます 紅白蒲鉾と子持ち昆布 栗さんどん 
夕食	ご飯 黄金カレイのおろし煮 金平牛蒡 すこ					ご飯 刺身盛り合わせ 雑煮 正月煮メ	ご飯 鮭の西京焼き かぶの煮物 湯葉の海老あんかけ
デザート	ジャムサンド					ピーチジュース	ひねり揚げ
	3(お正月メニュー)	4	5	6	7(七草)	8	9
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・白葱) ヒーマン蒲鉾炒め 味噌煮	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 大根のつきおろし煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(薄あげ・大根) 里芋とツナの煮物 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	七草粥 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 鶏とぼろ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 マカロニサラダ ブルーチーズ(焼)
昼食	ご飯 フリの照り焼き 筑前煮 大根おろしのイクラ添え 抹茶フリンの小豆かけ	菜飯 鮭の焼き漬し 刻み昆布の煮物 フロココリーのフレンチサラダ ハ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 水菜の辛子和え 果肉入り椎ゼリー	スパゲティ・カルボナーラ コンソメスープ 小松菜の山菜和え 煮りんご	長崎ちゃんぽん 餃子 さつまいもの香りとえ フルーツサラダ	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 バナナコッタ	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 芋ようかん
夕食	ご飯 鶏肉の塩焼焼き おから 三ツ葉としめじのお浸し	ご飯 麻婆豆腐 もやしとスパムのカレー炒め 長芋と若布のおかかポン酢和え	ご飯 カラスカレイのトマトソース煮 キャベツと煮し鶏のごま酢和え 大学南瓜	ご飯 高野豆腐と玉葱の玉子とじ 菊のおかか煮 白菜の漬漬け	ご飯 アブラカレイの香辛パン粉焼き かいつらのサラダ 枝豆豆腐	ご飯 鶏肉と里芋の中華風煮 春雨サラダ 煮炊	ご飯 ミルサーのマヨネーズ焼き 小松菜の薄揚げのさつ煮 7ロコローと蟹のサラダ あまからスナック
デザート	ブルーベリーヨーグルト	ホワイトチョコクッキー	コーヒー牛乳	カルピス	オールレーズン	ビルクル	
	10	11(鏡開き)	12(選択食)	13(新年会)	14	15(小正月)	16
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・里芋) 絹揚げの煮物 昆布煮	ご飯 味噌汁(若布・なめこ) さつまいものこってり煮 ねり梅	ご飯 味噌汁(厚揚げ・椎茸) ふと竹輪の煮物 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 ソーセージのケチャップ炒め はちみつヨーグルト	ご飯 味噌汁(絹豆腐・ちくわ麺) ロールパン 白菜のあっさり煮 いりこみそ	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 味噌のさつ煮 炒り卵	ビ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 ラダトゥイク バインムース
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	鶏ごぼうのおこわ風 鮭の黄金焼き 五目豆 胡瓜の昆布茶和え おしるこ 	[ 共通料理 ] 法蓮草のひき肉和え 南瓜の小倉煮 おちらしの寒天寄せ [ A ] ハムカツ [ B ] 白かれのいもみじ焼き 	冬野菜の炊き込みおにぎり 天ぷら(鱈、菜の花、海老) 鶏肉と大根の照り焼き しめ鯖と胡瓜の和え物 リンゴの水ようかん	ご飯 鮭のしと巻きフライ ニラ豚玉 ほうれん草のお浸し みかん	ご飯 鶏肉のネギマヨ炒め 大根とエビの薄蒸煮 7ロコローとカニマの和え物 キウイフルーツ	ワカメご飯 ミートローフ バスタサラダ チンゲン菜と浅利の炒め物 杏仁豆腐
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	ご飯 フルコギ おりおろし蓮根 オクラとツナの鰹節和え	ご飯 太平燕風 青梗菜のゴマ和え 金時豆の甘煮	ご飯 ほきのイタリアンソテー ニラとペーコンの炒め物 さつまいもの白おぼろ和え	ご飯 ミートボール風 金平牛蒡 もずくと長芋の和え物	あずき粥 黄金カレイのムニエル 刻み昆布とさつまいもの煮物 ゴマ豆腐のおどかけ	ご飯 ハムエッグフライ ぜんまいの煮物 なめこのおろし和え
デザート	マール蒸しパン	チョコパイ	バナナ豆乳	リンゴジュース	バームロール	のびヨーグルト	ホワイトロリータ
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・若布) 長芋の白煮 白いんげん豆の甘煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根) ひじきの煮物 トコロ芋	ご飯 味噌汁(木綿豆腐・小葱) いんげんの炒め煮 しば漬	白あんぱん 黒糖バターロール ロールパン コーヒー牛乳 スパムとキャベツのソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁(白菜・花魁) じゃがいもの煮物 金山寺みそ	ご飯 味噌汁(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふりかけ	クリームパン バターロール 黒糖ロール コーヒー牛乳 とろろ卵のケチャップかけ ぶどう缶
昼食	ご飯 牛肉のべっこう煮 じゃが芋のカレー炒め オクラとメカスの和え物 あずき牛乳フリン	サンドイッチ 鶏もも肉のソテー コンソメスープ チーズケーキのオレンジソースかけ	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 太刀魚のしもん蒸し 五目煮 えのき若布 みかん	ご飯 ほっけの塩焼き 蕪と海老のあんかけ煮 春雨の磯辺和え 牛乳かんのおだらしあんかけ	ソースカツ丼 かぶとペーコンのミルク煮 7ロコローのビーナツ和え バイン缶入りカルピスゼリー	ご飯 シルバーの山椒焼き 里芋の煮物 キャベツと海老のお浸し マンゴープリン
夕食	ご飯 舌平目の野菜蒸し 7ロコローのたらこマヨ和え 白菜の煮浸し	ご飯 家常豆腐 菜の花のからし和え じゃことキャベツの炒め煮	ご飯 カニ玉風 じゃが芋のマヨネーズ煮 ほうれん草のきざし和え	ご飯 揚げ出し豆腐 きのこと豚肉の当座煮 長芋のなめ煮和え	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	ご飯 ひじき入り卵焼き 粕汁 サンレタと蟹のサラダ ぶどうジュース	ご飯 肉団子の五目炒め なすの味噌炒め もやしの上ナル
デザート	たご焼き	どうぶつチョコビスケット	コーヒー豆乳	オレンジジュース	みんわりチョコバーム	ぶどうジュース	あっどっと
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ほうれん草の煮浸し 野菜豆	ご飯 味噌汁(小松菜・ちくわ麺) かぼちゃの甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(花魁・小葱) 春雨の煮浸し 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 マカロニ玉子サラダ きざしヨーグルト	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(絹豆腐・椎茸) もやしの炒め物 ふりかけ	ビ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 マッシュポテト ブルーチーズ(りんご)
昼食	ご飯 ホークチャップ レタスとシーキンのサラダ 畑菜の煮浸し コーヒーゼリー生クリームかけ	ご飯 海老とハンメルソースのコロッケ キャベツの千切りサラダ えのきとペーコンの炒め物 キウイフルーツ	ワカメご飯 子持ちししゃもフライ 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 あじの塩焼き 刻み昆布と絹あげの煮物 春雨とささ身の和え物 ワインゼリー	カツカレー らっきょうサラダ さつまいもの甘煮 抹茶ぜんざい風	ご飯 チンジャオロースー 興汁 胡瓜の豆板蒸和え 蕎麦フリンのソースかけ	ご飯 カラスカレイの洋風野菜蒸し 豆腐ロールの甘煮 菜の花のごま和え バナナ
夕食	ご飯 果実もり卵 青梗菜の中華炒め オクラとなめこの和え物	ご飯 筑前煮 ぜんまいの白和え ピーンとしらすの和え物	ご飯 鶏肉と栗のつや煮 キャベツとウインナーのソテー 白花煮豆	ご飯 親子焼き かぶと肉団子の含め煮 オクラの梅和え	ご飯 ミルサーの山椒焼き 蓮根のざんだね和え 焼き茄子のひき肉あん	ご飯 メカケのターメリック焼き じゃが芋のマヨネーズ煮 なめただけおろし	ご飯 白菜の重ね蒸し 春雨のチャフチェ がんもの煮物
デザート	チュロス	錦カステラ	フルーツミックス豆乳	ピーチジュース	どらやき	アセロラジュース	雲の宿

☆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こ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。