

2024年 1月メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
1 朝基 雑煮(みそ仕立て) ごまめ(製品) 煮豆(お多福豆) ひとくちにしん(昆布巻き) みかんT 昼基 ごはん ぶりの照焼 紅白なますT 花麩のすまし汁T いちご 夕基 ハヤシライスT にんじんラペ さつまいもとリンゴのレモン煮T	2 朝基 雑煮(すまし仕立て)T かまぼこ2枚 伊達巻き卵1個 たたきごぼう みかんT 昼基 ごはん 松風焼き 水菜の昆布あえ 添 かぼちゃのいとこ煮 間 牛乳 夕基 ごはん 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 粕汁 黒豆(市販)	3 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 高野の卵とじT みかんT 昼基 ごはん 赤魚の塩焼き 干し柿のなますT 煮しめ 間 牛乳T 夕基 ちらし寿司(具)T 豚汁 くりきんとんT	4 朝基 ごはん みそ汁(里芋・わかめ) きんぴらごぼう 昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) ビーンズサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん さわらの西京焼き じゃがいも青のり和え 春雨の酢のものT	5 朝基 ロールパン チーズ ウインナーと野菜のソテー 牛乳 もも缶詰 昼基 ごはん えびかに玉 蒸焼き餃子 夕基 菜めし 鶏肉の中華煮 切り干し大根のツナマヨサラダ ヨーグルト(いちご)	6 朝基 ごはん みそ汁(えのき・玉葱・人参) 納豆F 焼きさつまいも 昼基 カレーうどん 和風サラダ(大根・わかめ) みかんT 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 もやしとニラの炒め 里芋と根菜の煮物	7 朝基 トースト(2枚)T マーガリン ブルーベリージャム たっぷり野菜のコンソメスープ 牛乳T パイナップル 昼基 五日チャーハン かぼちゃのクリームスープ ツナサラダ(キャベツ)T 夕基 ごはん ちゃんちゃん焼き まいたけと水菜のお浸し グレープゼリー
8 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 小松菜と卵の炒め物 昼基 ごはん(小) お好み焼きF かぶのそぼろあんかけ 間 牛乳T 夕基 ごはん 酢鶏 ポテトサラダ ヨーグルト(脱脂加糖)	9 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 焼き魚のプロバンス風 パンプキンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 回鍋肉F 厚揚げの中華あんかけ りんご 1/8カット2個	10 朝基 チョコツイストパン チーズ スクランブルエッグF 牛乳T オレンジ 1/6カット 2個 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜と揚げのナムルT 夕基 ごはん 手作りコロッケ(ポテト) にんじんシリシリサラダ 白菜とはるさめのスープ	11 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 里芋と根菜の煮物 間 牛乳T 夕基 わかめごはん ぶり大根 ほうれん草のごまあえ けんちん汁	12 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン ほうれん草と卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの辛子マヨ和え 夕基 ごはん 鶏肉のピカタ もやしとニラのソテー マメストローネ	13 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・たまねぎ)T 納豆F しろなの煮びたし 昼基 ロールパン 鮭とエリンギのクリームパスタ さつまいもサラダ 間 のむヨーグルトT 夕基 麦ごはん(100)T 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 卵とブロッコリーサラダ 金時豆の甘煮	14 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳T もも 昼基 豚丼 赤だし(とうふ・えのき) もずくの酢の物 夕基 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダT ヨーグルト
15 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F マカロニサラダ 間 牛乳T 夕基 炊き込みごはんT 赤魚の塩焼き 水菜のおかかびたし 豚汁	16 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢あん 春雨サラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー イタリアンサラダT ももヨーグルト	17 朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん チリコンカン風 コールスローサラダ 間 フルーツ杏仁 夕基 ごはん 豚ばら大根 白和え れんこんのきんぴら	18 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 煮浸し(水菜・厚あげ) 昼基 ごはん ぶりの唐揚げ野菜あんかけ 卵の花の炒り煮 間 牛乳T 夕基 ごはん エビチリ こまつなのナムル 蒸ししゅうまい	19 朝基 ロールパン マーガリン スクランブルエッグF バナナ(1/2本) 牛乳T 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF ほうれん草とコーンのソテー 夕基 チキンカレーF 海草サラダ りんごヨーグルト	20 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 納豆F ぎせい豆腐 ソース焼きそば 蒸焼き餃子 ヨーグルト(いちご) 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん すき焼き風煮T くらげの酢の物	21 朝基 トースト(2枚) マーガリン チョコレート・クリーム 肉だんごと麦のスープ 牛乳 パイナップル 昼基 きじ焼き風井 のっぺい汁 夕基 ごはん タラのガリマヨ焼き マッシュパンプキン ミネストローネ(コンソメトマト味) りんご 1/8カット2個
22 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ぶりのねぎみそ焼き きゅうりとひじきの胡麻和え 長いもの二杯酢 間 牛乳T 夕基 ごはん チンジャオオロス ワンタンスープ 大学芋風	23 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) かわりきんぴら 昼基 ごはん チャプチェ 酢の物(大根) 間 牛乳T 夕基 ごはん 肉じゃがF スパゲティサラダ マンゴーヨーグルト	24 朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 ジャム(りんご) じゃがバターコン 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ(水菜) 夕基 ごはん 鶏ごぼうつくね もやしとニラのソテー 粕汁	25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) じゃこピーマン 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン さやいんげんと人参のソテー ビーンズサラダ(かぼちゃ) 間 牛乳T 夕基 ひじきごはんF さばの塩焼き ほうれん草のナムル かきたま汁F	26 朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鮭のクリームムニエル かに風味サラダ 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 こまつなのナムル 南瓜のそぼろあんかけT	27 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 納豆T 卵の流し焼き(しらす) 昼基 しょうゆラーメン 厚揚げのしょうがあんかけ りんご 1/8カット2個 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム) プリン	28 朝基 ホットドッグT 牛乳T もも 昼基 お楽しみ昼食会 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ ほうれん草とコーンのソテー マセドアンサラダ
29 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜) 豚にらそぼろ 昼基 ごはん 筑前煮F さつまいもサラダF 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T おでんF チョレギサラダ(レタス) グレープゼリー	30 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 千草焼きT 昼基 ごはん 八宝菜 さといものそぼろあんかけ 間 牛乳T 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのナムル わかめ中華スープ	31 朝基 シュガーバターコッペ ほうれん草のクリームスープ 牛乳 キウイ 昼基 ごはん トンテキ ほうれん草とコーンのソテー 和風サラダ(大根・わかめ) 夕基 ごはん たらのオーロラソース焼き じゃがいものカレーソテー トマトと水菜のサラダ				