



献立表



	1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)	1/13(土)	1/14(日)
朝	米飯 味噌汁(切麩・わかめ) 五目金平 牛乳 梅びしお 	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 筑前煮 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(厚揚げ・舞茸) 里芋の含め煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(蕪・えのき) さつまいもの煮物 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(さつまいも・わかめ) がんもの含め煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 南瓜の含め煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) 肉じゃが 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(厚揚げ・舞茸) 魚の西京焼き 大学芋 キャベツの沢庵和え	米飯 清汁(玉麩・三つ葉) 里芋と牛しぐれの包揚げ 牛蒡と大豆の煮物 みかん	米飯 清汁(花麩・貝割れ) ホキの明太マヨ焼き 白はんぺんの煮物 パイン缶	菜飯【塩の日】 味噌汁(豆腐・なめこ) 鱈の塩焼き しのだ煮 フルーツ白玉 	バターロール クリームシチュー 手作り人参コロッケ 手作りキャロットゼリー 【いい人参の日】 	米飯 清汁(白菜・葱) 豚肉の塩だれ炒め お魚豆腐 ピーチムース	米飯 中華スープ 豚キムチ 蟹焼売 手作り杏仁豆腐
夕	米飯 清汁(白菜・葱) 変わり親子煮 糸蒟蒻の金平 ぶどうムース	米飯 清汁(もやし・椎茸) 海老と小松菜のチーズ玉子焼き 角麩のおかか煮 白菜の甘酢生姜和え	米飯 味噌汁(花麩・三つ葉) 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草の煮浸し マカロニサラダ	米飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 松風焼き 長芋のバター醤油炒め ★小松菜とはんぺんの煮物 春菊のポン酢和え	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 魚のうにソース焼き 茄子の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 高菜スープ 海老チリ玉子 水餃子 ナムル	米飯 清汁(玉麩・三つ葉) 鮭の蒲焼風 ひじきの煮物 大根の柚子香りと和え
おやつ	小豆ワッフル	蒸し饅頭	カントリーマアム2枚	手作り 台湾カステラ(塩)	炭酸饅頭	プチチョコシュー3個	マリービスケット

☆鏡開きとは、健康や幸せを願って鏡もちを割って食べる日です。どうして「鏡もち」と言うかというところ…昔の人は、鏡に神様の力があると考えていました。昔の鏡の形は丸かったので、お正月に神様にお供えするお餅も鏡のように丸い形をしていました。だから、「鏡もち」というのだそうです。

※都合により変更する場合があります
 ★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

