

# 献立表



	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)
朝	米飯 味噌汁(もやし・しめじ) 切干大根の煮付け 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 鶏肉のすき煮 牛乳 味付のり	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 里芋の含め煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれん草・舞茸) 五目金平 牛乳 玉子風味ソース	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉大根) 筑前煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) がんもの含め煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) さつま芋の煮物 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(厚揚げ・舞茸) 鱈の西京焼き 大学芋 キャベツの沢庵和え	七草粥 味噌汁(豆腐・なめこ) ホッケの塩焼き 南瓜のいところ煮 白菜の塩昆布和え	米飯 味噌汁(南瓜・油揚げ) 手作り豆腐ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 バナナ	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) ホキの明太マヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮 ★大根のそぼろ煮 メロムムース	米飯 玉子スープ 豚キムチ 蟹焼売 手作り杏仁豆腐	菜飯【塩の日】 味噌汁(豆腐・なめこ) 鱈の塩焼き しのだ巻の煮物 フルーツカクテル缶	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】
夕	米飯 清汁(切麩・貝割れ) 変わり親子煮 金平人参 ぶどうムース	米飯 清汁(玉麩・わかめ) 鶏肉のカレーマヨ焼き 茄子とツナの煮浸し みかん缶	米飯 清汁(大根・葉大根) 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 ピーナツ和え	米飯 味噌汁(蕪・なめこ) 海老と小松菜のチーズ玉子焼き 厚揚げの煮物 オクラのオカカ和え	米飯 味噌汁(厚揚げ・ブナピー) 鱈の蒲焼風 ひじきの煮物 大根の柚子香り和え	米飯【マカロニサラダの日】 味噌汁(もやし・わかめ) 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(豆腐・葱) 魚のうにソース焼き 牛蒡のしぐれ煮 ブロッコリーの胡麻和え
おやつ	カントリーマアム2枚	蒸し饅頭	ソフト餅(きなこor砂糖醤油)	ずんだどら焼き	カルシウムヨーグルト	吹雪饅頭	雪の宿

七草の日とは、1年の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願う日です。病気にならず元気に過ごせるよう、体に良いといわれる春の七つの草を入れた「七草粥」を食べます。お正月に、おせちやお餅などたくさんのお腹を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

※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