



# 献立表



	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)	1/11(日)
朝	米飯 清汁(切麩・貝割れ) 白菜の煮浸し 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(さつま芋・ブナピー) 卵の花の炒り煮 牛乳 味付け海苔	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) さつま芋の煮物 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれん草・舞茸) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 切干大根の煮付け 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(白菜・なめこ) 五目金平 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 筑前煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 味噌汁(厚揚げ・舞茸) 鰯の西京焼き ビーフン炒め キャベツの沢庵和え	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚の和風野菜あんかけ 蓮根の煮物 洋梨缶	七草粥【季節のご飯】 味噌汁(厚揚げ・貝割れ) ホッケの塩焼き かぼちゃのいとし煮 白菜の塩昆布和え	米飯 卵スープ 豚キムチ 蟹焼売 手作り杏仁豆腐	米飯 味噌汁(玉麩・貝割れ) 鶏肉の二色天ぷら 里芋の煮物 白桃缶	米飯 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 手作り豆腐ハンバーグ キャベツとツナの炒め煮 バナナ	菜飯【塩の日】 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鰯の塩焼き しのだ巻の煮物 メロンムース
夕	米飯 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) 変わり親子煮 金平人参 手作りオレンジゼリー	米飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚肉の塩ダレ炒め お魚豆腐 ポテトサラダ	米飯 清汁(玉麩・三つ葉) 鶏すき がんもの煮物 リンゴムース	米飯 味噌汁(じゃが芋・シメジ) 鰯の蒲焼き風 ひじきの煮物 大根の柚子香り和え	米飯 コンソメスープ チーズオムレツ 蕪と銀杏の煮物 オクラの梅和え	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(もやし・椎茸) 鶏肉の南蛮漬け 小松菜の煮浸し マカロニサラダ
おやつ	まがりせんべい	どらやき	カントリーマアム	蒸し饅頭	ソフール	ソフト餅	吹雪饅頭



毎年1月7日は「人日の節句」で七草粥が食べられます。邪気を払い万病を防ぐ願いが込められています。  
 七草とは「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7種です。お粥に入れて食べることで  
 お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補えると言われています。

※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