

献立表

2023年1月

日付	完了 午前食	完了 午後食
4 (木)	フルコギ丼 (米・豚肉・酒・春雨・玉ねぎ・ピーマン・ごま油・鶏がら・醤油・みりん・砂糖・ごま) みそ汁 (麩・かつお昆布だし・味噌) 切り干し大根のじゃこ和え (切り干し大根・きゅうり・人参・しらす・ごま油・砂糖・酢・醤油)	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖)
5 (金)	わかめうどん (うどん・わかめ・大根・人参・ねぎ・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油) ゆで鶏のごまだれサラダ (鶏ささみ・もやし・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・マヨネーズ・すりごま) みかん	牛乳 おなか軟飯 (米・昆布だし・かつお節・醤油)
6 (土)	ツナの軟飯 (米・ツナ・小葱・みりん・醤油) チキンポトフ (鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいも・コンソメ) ひじきサラダ (ひじき・きゅうり・人参・コーン・砂糖・酢・醤油・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 チーズシュガーパイ (パイ皮・粉チーズ・グラニュー糖)
9 (火)	食パン コーンスープ (クリームコーン・玉ねぎ・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) チリコンカン (豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・砂糖・コンソメ ケチャップ) ブロッコリーのりんご酢サラダ (ブロッコリー・きゅうり・人参・砂糖・りんご酢・油・塩)	牛乳 七草粥 (米・七草・かつお昆布だし・味噌)
10 (水)	軟飯 みそ汁 (麩・かつお昆布だし・味噌) 肉じゃが (豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・油・かつお昆布だし・酒・みりん・砂糖・醤油) 納豆のり和え (ひきわり納豆・ほうれん草・人参・海苔・砂糖・醤油・ごま油) みかん	牛乳 ゼリー ハイハイ
11 (木)	軟飯 みそ汁 (白菜・かつお昆布だし・味噌) 鶏肉の夏みかん焼き (鶏肉・酒・夏みかん・玉ねぎ・醤油・生姜・みりん・砂糖) 冬野菜のサラダ (ブロッコリー・カリフラワー・レンコン・人参・コーン・砂糖・酢・醤油・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 さつまいものおやき (さつまいも・片栗粉・砂糖・油)
12 (金)	ちゃんぽんうどん (うどん・豚肉・生姜・キャベツ・もやし・人参・ねぎ・コーン・ごま油 醤油・鶏がら・牛乳) だいこんのツナサラダ (大根・きゅうり・人参・ツナ・砂糖・酢・醤油・ごま油) バナナ	牛乳 りんごのヨーグルトマフィン (りんご・ホットケーキ粉・卵・ヨーグルト・バター・砂糖)
13 (土)	ヒビン丼 (米・豚ひき肉・生姜・砂糖・みりん・酒・味噌・醤油・小松菜・人参・もやし・鶏がら・ごま油) みそ汁 (わかめ・かつお昆布だし・味噌) レンコンサラダ (レンコン・キャベツ・きゅうり・人参・すりごま・砂糖・酢 マヨネーズ・醤油)	牛乳 高野豆腐のフレンチトースト (高野豆腐・卵・牛乳・バター・グラニュー糖)
15 (月)	コッペパン スープ (玉ねぎ・人参・じゃがいも・コンソメ) カジキのパン粉焼き (カジキ・小麦粉・パン粉) ブロッコリーとチーズのサラダ (ブロッコリー・キャベツ・人参・チーズ・砂糖・醤油・酢・油)	牛乳 韓国風まぜ軟飯 (米・豚ひき肉・人参・醤油・生姜・酒・砂糖・ごま油・きゅうり)
16 (火)	軟飯 みそ汁 (わかめ・豆腐・かつお昆布だし・味噌) チキンチャップ (鶏もも肉・砂糖・酒・みりん・醤油・ケチャップ) さっぱりサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・油・酢)	牛乳 コーンフレーク バナナ
17 (水)	中華丼 (米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・えのき・チンゲン菜・ごま油・砂糖・みりん・鶏がら・醤油・片栗粉) わかめスープ (わかめ・かつお昆布だし・醤油) ごまナムル (もやし・きゅうり・人参・すりごま・ごま・砂糖・酢・醤油・ごま油・鶏がら)	牛乳 きなこトースト (食パン・バター・砂糖・きな粉)
18 (木)	軟飯 けんちん汁 (大根・人参・ねぎ・里芋・かつお昆布だし・酒・醤油) 豚肉のしょうが焼き (豚肉・生姜・玉ねぎ・砂糖・みりん・酒・醤油) マカロニサラダ (マカロニ・きゅうり・人参・ツナ・コーン・砂糖・酢・マヨネーズ) オレンジ	牛乳 パリパリじゃこチップ (ぎょうざの皮・しらす・マヨネーズ・あおのり)
19 (金)	親子うどん (うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油・片栗粉) じゃがいもの磯部揚げ (じゃがいも・小麦粉・片栗粉・あおのり・油) バナナ	牛乳 さといもの焼きチーズコロッケ (さといも・玉ねぎ・チーズ・コンソメ・砂糖・パン粉・油)
20 (土)	マーボー丼 (米・豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・酒・砂糖・みりん 醤油・鶏がら・味噌・片栗粉) 中華コーンスープ (クリームコーン・卵・鶏がら・醤油・片栗粉) キャベツのマヨ和え (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 クッキー (バター・砂糖・卵・小麦粉)
22 (月)	ドリア (米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・チーズ・パン粉) ジュリアンスープ (玉ねぎ・人参・キャベツ・コンソメ) ツナサラダ (ブロッコリー・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・醤油・砂糖・酢) みかん	牛乳 アップルパイ (パイ皮・りんご・グラニュー糖)
23 (火)	軟飯 みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) レンコンハンバーグ (豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・レンコン・パン粉・牛乳) おなか和え (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 きなこ揚げパン (コッペパン・油・きな粉・砂糖)
24 (水)	焼きうどん (うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ごま油・鶏がら・酒・みりん・醤油) たまごスープ (卵・鶏がら・醤油) 鉄骨サラダ (ひじき・しらす・きゅうり・人参・コーン・砂糖・酢・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 黒糖ちんすこう (小麦粉・砂糖・黒砂糖・油)
25 (木)	クロワッサン クリームシチュー (鶏もも肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ブロッコリー・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) フレンチサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油) バナナ	牛乳 おなか軟飯 (米・かつお節・かつお昆布だし・醤油)
26 (金)	軟飯 そうめん汁 (そうめん・小ねぎ・しめじ・人参・かつお昆布だし・醤油・酒) さばのごまみそ焼き (サバ・酒・砂糖・みりん・味噌・醤油・すりごま) マセドアンサラダ (じゃがいも・きゅうり・人参・コーン・チーズ・マヨネーズ・砂糖・酢)	牛乳 おとうふケーキ (ホットケーキ粉・豆腐・卵・牛乳・バター)
27 (土)	ナポリタン (スパゲティー・豚ひき肉・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・ バター・トマト缶・ケチャップ・砂糖・コンソメ) ※ウインナー除去 スープ (えのき・人参・コンソメ) さっぱりサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油)	牛乳 ゼリー ハイハイ
29 (月)	軟飯 かきたまん汁 (卵・小葱・かつお昆布だし・片栗粉・醤油) 鶏とだいこんのさっぱり煮 (鶏もも肉・大根・人参・いんげん・油・砂糖・酒・酢・みりん・醤油) はるさめサラダ (春雨・きゅうり・人参・卵・砂糖・酢・醤油・鶏がら・ごま油)	牛乳 フルーツヨーグルトムース (生クリーム・ヨーグルト・グラニュー糖・バナナ・みかん缶) クラッカー
30 (火)	わかめ軟飯 (米・炊き込みわかめ) みそ汁 (カブ・かつお昆布だし・味噌) サーモンフライ (鮭・小麦粉・卵・パン粉・油) 三色磯和え (ほうれん草・もやし・人参・あおのり・かつお節・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 中華ビーフン (ビーフン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ニラ・ごま油・砂糖・醤油・鶏がら)
31 (水)	和風パスタ (スパゲティー・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・みりん・酒・醤油・バター) スープ (玉ねぎ・じゃがいも・コンソメ) コロコロサラダ (きゅうり・人参・大根・コーン・砂糖・酢・醤油・ごま油) バナナ	牛乳 納豆チャーハン (米・ひきわり納豆・ねぎ・人参・卵・ごま油・鶏がら・醤油)