

献立表 (令和4年 1月)

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	日付	曜日	朝食	昼食	夕食
1	土				16	日	ロールパン ロースハム バナナ 明太子ごぼうサラダ コンソメスープ	豚ニラたまご炒め 三色ごま酢和 シーフードスパ みそ汁 やわらか杏仁	ビーフカツ 大豆ドレッシングサラダ 高野のごま煮 みそ汁
2	日				17	月	鯖塩焼き 温泉たまご 味付もずく すまし汁	チーズinメンチカツ 白身フライ アスパラごまサラダ つきこんにやくすき焼き風煮 みそ汁	豚バラ肉と野菜の蒸し物 煮豆 青梗菜のさっぱりサラダ
3	月				18	火	パン ベーコン オムレツ ポテトサラダ 野菜スープ	テリタルボーク 小松菜白和 スナックエンドウマヨネーズ和 みそ汁	チキンソテー 白菜とハムのドレッシングサラダ 里芋とブロッコリーのそぼろ煮 みそ汁
4	火				19	水	ハムステーキ 金平ごぼう みそ汁	ハヤシライス まんぞくコロッケ サラダ	エビカツ 和風なすパゲティ 胡瓜の酢物 みそ汁
5	水				20	木	チキンステーキ ゆで卵 鯛みそ 味付けとろろ みそ汁	麻婆チキン ひじき豆と水菜の和サラダ 大根とベーコンのコンソメ炒め 野菜スープ	鶏塩唐揚 春雨サラダ 高野の塩生姜煮 わかめスープ
6	木				21	金	パン ポークウインナー スクランブルエッグ りんご コンソメスープ	いか天ぷら ジャーマンサラダ 青梗菜と牛肉のオイスターソース炒め 赤だし 原宿ドッグ	チーズinハンバーグ フライドポテト スパゲティナポリタン コンソメスープ
7	金	ピザトースト ポークウインナー ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	鶏肉の2色ゴマ揚げ 揚げ茄子おろし和え 春雨と青梗菜のキムチ煮 みそ汁	ケイジャンポークソテー チンゲン菜のナムル じゃが芋のスープ煮 みそ汁	22	土	温泉たまご 豆腐野菜ハンバーグ黒酢あん オクラとなめこの和え物 みそ汁	豚天の甘露煮 もやしのごま酢和 なすのトマト煮込み みそ汁	鯖塩焼 切干大根のマヨネーズ'サラダ' 鞍馬煮 みそ汁
8	土	いり豆腐 肉団子ケチャップ和え スティック野菜 わさび菜のお浸し みそ汁	白身魚のマリネ 小松菜のお浸し 南瓜と人参の胡麻まぶし みそ汁 ワインゼリー	厚切りハムカツ スナックチキン 胡瓜の酢味噌和 みそ汁	23	日	ツナコーントースト ロースハム スペイム風オムレツ グリーンサラダ エンドウとコーンのソテー	黒酢豚 ビーフンサラダ 揚げぎょうざ ごま風味チゲスープ アセロラミルク	鶏肉のトマトハジル煮 海の幸マヨネ'サラダ' 市松煮 みそ汁
9	日	クロワッサン ベーコンソテー 野菜ソテー ツナサラダ バナナ	鶏肉酢豚風 松前煮 切干大根と小えびの煮付 みそ汁	牛肉コロッケ 人参と豆苗のシリシリ 菜の花の和物 みそ汁	24	月	ゆで卵 肉団子ケチャップ和え 角切りポテトサラダ みそ汁	鶏の照焼 マカロニのドレッシング'サラダ' 大根と刻み揚げのピリ辛炒め みそ汁	ポークソテー ひじきとあげの煮付 里芋の柚子味噌和 みそ汁
10	月	ハムステーキ マカロニサラダ りんご コンソメスープ	豚肉スタミナ焼 若布とオクラの和物 じゃが芋の炒め物 みそ汁	白身魚バタム風竜田揚げ れんこんごま煮 ペンネのトマト炒め	25	火	パン プレーンオムレツ ロースハム コーンソテー コンソメスープ	牛肉のしぐれ煮 高菜と人参のごま油炒め 三色野菜のドレ和 みそ汁	エビマヨ グリル野菜ソテー くずきりの酢物 みそ汁
11	火	ホットケーキ ミートオムレツ グリーンサラダ 焼ポテト コンソメスープ	ポーク南蛮 茄子ゴマ和 筍とさつま揚げの煮物 みそ汁	海老フライ タルタルソース ひじきとあげの煮付 ほうれん草白和 みそ汁	26	水	鯖塩焼 味付けとろろ 大豆と蓮根のマヨ'サラダ' サラダ みそ汁	チャンポン麺 揚げ餃子 サラダ	ジャンボチキンカツ 小松菜と小エビのお浸し 金平牛蒡 みそ汁
12	水	鯖ごま焼 サラダ ミニ納豆 高菜と人参のごま油炒め みそ汁	豚井 温泉たまご サラダ みそ汁	ロースチキンのわさび醤油 五穀入りビーンズ'サラダ' 大根といかの煮付 みそ汁	27	木	イタリアンソース入りオムレツ サラダ バナナ みそ汁	揚豚甘辛和 蒸しシューマイ とり酢 たまごスープ	イワンシそフライ イカフライ クリームスパゲティ エンドウと赤ピーマンの和物 赤だし
13	木	ポークウインナー 温泉たまご りんご 小松菜の煮浸し みそ汁	鶏の赤ワインソース煮 えびと蓮根のおろし和 白菜煮浸し みそ汁	【特食】 牛ステーキ サラダ 野菜スープ オレンジ りんご	28	金	ホットドッグ マカロニサラダ サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ケイジャンチキン なすの生姜炒め 切干大根の中華サラダ みそ汁 黒ごまプリン	牛カルビ塩ダレ炒め シルバー'サラダ' 肉入りコロッケ コンソメスープ
14	金	パン スクランブルエッグ 豆腐野菜ハンバーグ オレンジ みそ汁	牛肉と筍の煮物 おくら塩ゆで キャベツと胡瓜のシソ昆布和え 野菜スープ 白桃ゼリー	とり南蛮漬 春雨キムチ風味 里芋と大豆の煮物 みそ汁	29	土	鯖塩焼 茶そば風こんにやく'サラダ' 温泉たまご サラダ みそ汁	豚ロースシェリー風 大豆'サラダ' 高野と椎茸の含煮 みそ汁	タンダーリーチキン 胡瓜とイカの辛子酢味噌和 筍中華炒め コンソメスープ
15	土	チキンステーキ オクラとなめこの和え物 すまし汁	松子醤油唐揚げ 松前煮 筍わさびマヨネーズ和 みそ汁	牛肉わさび醤油炒め こんにやくのそぼろ煮 くらげと大根の和物 みそ汁	30	日	ロールパン ポークウインナー キウイフルーツ コンソメスープ	チキンソテー ブロッコリーとコーンのソテー 里芋と牛肉の山椒煮 国産もものタルト	豚焼肉 さつくりメンチカツ こんにやく味噌和え みそ汁
					31	月	カニかまぼこ ミニ納豆 角切りポテト'サラダ' みそ汁	とんちやん インゲンとコンキヤクの炒め物 竹輪と若布のぬた みそ汁	牛肉と玉葱のごま炒め ビーフソテー 大豆ドレッシング'サラダ' 赤だし

※ 都合により、献立を変更する場合があります。