

## 2021年1月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					1	2
朝食					欠食期間 (12/27~1/6)	
夕食						
	4	5	6	7	8	9
朝食				七草粥、味噌汁 ごはんのおとも各種、卵豆腐	ご飯、味噌汁、野菜のかきあげ、大根おろし、おひたし、ゆで卵、味海苔、たらこ	サラダどんぶり、味噌汁、フルーツヨーグルト、佃煮海苔
夕食				カレーライス、コンソメスープ、サラダ、デザート	ご飯、味噌汁、鶏のガーリックソテーと付け合わせ野菜、カボチャの甘煮、漬物	チャーハン、卵とじスープ、春巻き、ジャガイモとソーセージの温サラダ、果物
	11	12	13	14	15	16
朝食	欠食日(成人の日)	ご飯、味噌汁、洋風野菜炒め、ゆで卵、早煮昆布、キュウリ納豆、ふりかけ	パン、飲むヨーグルト、ジュース 珈琲牛乳、野菜と豆のスープ、目玉焼き、サラダ、ウインナソテー、チーズと果物	ご飯、味噌汁、キノコとかにかまの卵とじ、ほうれん草と竹輪の胡麻油あえ、小鉢、納豆、ふりかけ	ご飯、味噌汁、鶏とキャベツの和え物、卵豆腐、タケノコのおかか煮、たらこ	おにぎり、味噌汁 マカロニサラダ、果物 浅漬け
夕食		ご飯、味噌汁、筑前煮、白菜とリンゴのサラダ、バナナフリッター	ご飯、味噌汁、豚生姜焼きと付け合わせ野菜、もやしとツナの炒め物、漬物、豆の甘煮	わかめご飯、味噌汁、秋刀魚の揚げ漬、大根サラダ、パナロア、漬物	ご飯、ロールキャベツのクリーム煮、から揚げサラダ、酢の物、ゼリー	ご飯、澄まし汁、大根と鶏肉の味噌煮、わかめサラダ、デザート
	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯、味噌汁、ごぼうとベーコンの卵炒め、ひじきと鶏の煮物、サラダ、納豆、漬物	パン、牛乳、珈琲牛乳、ジュース、玉ねぎと生姜のスープ、ウインナのケチャップ炒め、目玉焼き、サラダ、果物	ご飯、味噌汁、煮卵と玉こんにゃく、おひたし、ちくわの磯部揚げ、たくあん納豆	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、タケノコの土佐煮、白菜の卵とじ、漬物	ご飯、味噌汁、焼きさつま揚げ、マカロニサラダ、小松菜と白滝のさつと煮、果物、漬物	おにぎり、味噌汁、かぼちゃのヨーグルトサラダ、バナナ、浅漬け
夕食	ご飯、コンソメスープ 魚のムニエルと付け合わせ野菜、カボチャとレーズンのヨーグルトサラダ、果物	親子丼、お吸い物、ミックスベジサラダ、果物、浅漬け	鶏肉と青梗菜の焼うどん、ときたま汁、大根サラダ、ジャガイモのそぼろ煮、デザート	ご飯、シチュー から揚げサラダ、春雨の中華炒め、フルーツゼリー	ご飯、味噌汁、秋刀魚とごぼうの煮物、モヤシのひき肉カレー サラダ、酢の物、デザート	ご飯、ワンタン風スープ、ニラレバ炒め、シュウマイ、浅漬け、デザート
	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、味噌汁、スクランブルエッグ、人参のかき揚げ、大根おろし、わかめとじゃこの麺つゆ煮、納豆、漬物	パン、飲むヨーグルト、ジュース、珈琲牛乳、トマトコンソメスープ、コロッケ、サラダ、目玉焼き、果物	ご飯、味噌汁、キャベツと魚肉ソーセージのめんマヨ炒め、きのこコーンのソテー、納豆、佃煮昆布、果物	ご飯、味噌汁、魚の開き、もやしと竹輪の炒め物、きんぴら、納豆、味海苔	ご飯、味噌汁、大根と肉団子のコンソメ煮、野菜のかき揚げと代子のろし、スクランブルエッグ、納豆、漬物	おにぎり、味噌汁、コロッケ、ヤクルト
夕食	ご飯、味噌汁、鮭とジャガイモのみそバター煮、大根サラダ、デザート	チャーハン、卵とじスープ、点心、温サラダ、みかん	ご飯、味噌汁、魚の煮つけ、おひたし、切り干し大根の煮物、酢の物、サツマイモ煮	ご飯、豚汁、里芋と鶏肉の照り煮、エッグサラダ、みかんゼリー	ご飯、中華風コーンスープ、麻婆豆腐、白菜ときくらげの中華風炒め、果物	ご飯、粕汁、煮魚、おひたし、海藻サラダ、バナナフリッター