

2022年1月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	3	4	5	6	7	8
朝食	冬休みの欠食期間	冬休みの欠食期間	冬休みの欠食期間	冬休みの欠食期間	七草がゆ、味噌汁、卵豆腐、 ご飯のおとも、みかん	ご飯、味噌汁、野菜のかき揚げ、 おひたし、ゆで卵、味海苔、たらこ
夕食				ご飯、味噌汁、焼き魚、 おひたし、豆腐の茸あんかけ、 漬物	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、マカロニサ ラダ、カボチャの甘煮、漬物
	10	11	12	13	14	15
朝食		朝食サラダ丼、味噌汁、 フルーツヨーグルト、佃煮海苔	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、ウインナソーテ、 チーズ、サラダ、みかん	ご飯、味噌汁、 かにかまと茸の卵とじ、 ほうれん草と竹輪の和え物、 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、筍のおかか煮、たらこ	おにぎり、味噌汁、 マカロニサラダ、果物、浅漬け
夕食		チャーハン、卵スープ、 春巻き、ジャガイモとソーセージ の温サラダ、果物	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、豆の甘煮、漬物	わかめご飯、味噌汁、 秋刀魚の揚げ漬け、 大根サラダ、パパロア、漬物	ご飯、ロールキャベツクリーム煮 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
	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、味噌汁、 ごぼうとベーコンの卵炒め、 ひじき煮、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、 玉こんにゃくと卵の醤油煮、 おひたし、たくあん納豆	ご飯、味噌汁、魚の開き、 大根おろし、筍の土佐煮、 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 のさっと煮、果物、漬物	おにぎり、味噌汁、 カボチャ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、漬物	親子丼、千切り野菜の澄まし 汁、ミックスベジサラダ、果物、 浅漬け	鶏と青梗菜の焼うどん、 ときたま汁、大根サラダ、 じゃがいものそぼろ煮、パパロア	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、 もやしの挽肉カレー味噌がけ、 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
	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯、味噌汁、スクランブルエ ッグ、人参のかき揚げ、 わかめとじゃこの麺つゆ煮、 納豆、漬物	パン、牛乳、野菜ジュース、 珈琲牛乳、トマトスープ、キャベ ツとジャガイモのチーズ焼き、 サラスパ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、魚の開き、 大根おろし、おひたし、 きんぴらごぼう、カボチャサラ ダ、佃煮海苔、オクラ納豆	ご飯、味噌汁、ささみの春菊衣 揚げ、かにかま卵焼き、 おひたし、ふりかけ、果物	ご飯、味噌汁、コーンと枝豆入り かき揚げ、おひたし、 オクラのおかか和え、納豆、 果物	おにぎり、いなりずし、味噌汁 コロッケとサラダ、漬物、果物
夕食	ご飯、味噌汁、鮭とジャガイモ の味噌バター煮、 大根サラダ、デザート	ゆかりご飯、味噌汁、焼き魚、 おひたし、ひじき煮、小松菜とサ クラエビのマヨ卵炒め、みかん	ご飯、中華スープ、豚バラ春雨 オイスターソース煮、水菜と鶏さ さみのサラダ、デザート、漬物	肉汁うどん、春巻き、シュウマ イ、サラダ、いなりずし、果物	ご飯、小松菜のかきたま汁、白 身魚のから揚げ甘酢あん、カボ チャとくるみの味噌あえ、お汁粉	ご飯、キーマカレー、わかめスー プ、から揚げサラダ、果物、福神 漬けとラッキョウ
	31					
朝食	鶏そぼろご飯、もやし卵スー プ、卵豆腐、 フルーツヨーグルト、浅漬け					
夕食	コーンご飯、鶏肉と根菜のクリ ーム煮、白菜とりんごのサラダ、 春巻き、デザート					