



クリスマスランチメニュー

- ※ 海老ピラフ
- ※ 鶏肉のグリルきのこデミソース
- ※ 冬瓜のそぼろあんかけ
- ※ サーモンと帆立のサラダ
- ※ クラムチャウダー
- ※ いちごのシャンテ



MERRY
CHRISTMAS!



2021年1月 献立表

		1/1(金)		1/2(土)		1/3(日)									
朝食		1/1(金)		1/2(土)		1/3(日)									
昼食		1/1(金)		1/2(土)		1/3(日)									
夕食		1/1(金)		1/2(土)		1/3(日)									
		1/4(月)		1/5(火)		1/6(水)		1/7(木)		1/8(金)		1/9(土)		1/10(日)	
朝食	米飯 味噌汁(里芋、かいわれ) ウインナーのバター醤油炒め 小松菜の和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ねぎ) 竹輪の炒り煮 とろろめかぶ のり佃煮 ショア	ロールパン コッパ・ブ(セリ・コー) スパニッシュオムレツ カリフラワーサラダ 牛乳	七草粥(〇) 味噌汁(玉ねぎ、まいたけ) がんもの煮物 スナッフえんどうの胡麻酢あえ 梅干 ショア	米飯 味噌汁(わかめ、ねぎ) いわしの生姜煮 長芋のポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(麩、豆苗) 納豆 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(絹さや、わかめ) 厚揚げの煮物 ほうれん草の梅和え ふりかけ ショア								
昼食	米飯 味噌汁(エリンギ、みつば) 白身魚フライ 南瓜そぼろ煮 スナッフエンドウのサラダ フルーツ(パイナップル)	中華丼 中華スープ(春雨、ベーコン) じゃが芋のオイスター炒め 海藻サラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 中華スープ(なると、にら) チキン南蛮 豆腐とえびの中華炒め ほうれん草のくるみみそ和え フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) さわらの梅胡麻焼き しらたきの炒り煮 小松菜のわさび和え フルーツ(白桃缶)	米飯 すまし汁(茄子、葉大根) 牛肉の細切り炒め ゆず味噌大根 アスパラのツナマヨ和え キャラメルプリン	米飯 すまし汁(かまぼこ、三つ葉) 豚肉の和風カレー煮 麻婆茄子 サラダスパゲティ フルーツ(オレンジ)	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) カレイの竜田揚げ 茄子のえびあんかけ 玉ねぎと竹輪のサラダ いちごプリン								
夕食	米飯 かき玉汁(たまご、ねぎ) ポークチャップ 田舎煮 漬物	米飯 味噌汁(にら、えのき) たらちのチーズ焼き 青梗菜の辛子和え 漬物	米飯 味噌汁(大根、葉大根) 赤魚の山椒焼き 白菜の和え物 レバー甘露煮	米飯 味噌汁(インゲン、しめじ) 豚肉のしぐれ煮風 キャベツと桜海老のんにく塩和え 煮豆	米飯 中華スープ(木耳、コーン) ニラ玉豆腐煮 白菜とわかめの和えもの あみ佃煮	米飯 味噌汁(青ねぎ、えのき) 干草焼き 青梗菜とあさりの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(まいたけ、かいわれ) 鶏肉の粒マスタード焼き なめたけ和え 昆布佃煮								
		1/11(月)		1/12(火)		1/13(水)		1/14(木)		1/15(金)		1/16(土)		1/17(日)	
朝食	ロールパン ジャム コンソメスープ(キャベツ、人参) スクランブルエッグ アスパラのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 冬瓜とさつま揚げの炒め煮 山菜とろろ ゆずみそ ショア	米飯 味噌汁(わかめ、菜の花) さんまの蒲焼 春菊の胡麻和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(麩、ねぎ) オムレツ 花野菜サラダ 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、なめこ) 納豆 高野豆腐の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、人参) みそ玉子 アスパラのおかか和え 梅びしお 牛乳									
昼食	米飯 すまし汁(とろろ、みつば) 和風ハンバーグ こんにゃくの炒め煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(はんぺん、春菊) かつ煮 カリフラワーの炒め物 青梗菜の和え物 フルーツ(洋ナシ缶)	ポークカレー フレンチサラダ メロンゼリー ショア	米飯 コンソメスープ(ベーコン、玉ねぎ) 鶏肉の野菜ソースかけ ほうれん草のソテー キャベツの和え物 フルーツ(マンゴー)	米飯 中華スープ(きくらげ、もやし) 鶏肉の香味焼き 野菜シュウマイ シーザーサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(湯葉、豆苗) 鮭の塩焼き スナッフえんどうのソテー きゅうりのマリネ フルーチェ	米飯 すまし汁(はんぺん、青ねぎ) たらちのカレー粉焼き ブロッコリーソテー マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)								
夕食	米飯 すまし汁(麩、小松菜) さばのくるみ味噌焼き レンコンの煮物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、みつば) 白身魚のバター醤油焼き かぼちゃのサラダ あみ佃煮	米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 厚揚げの甘酢炒め アスパラのおかか和え 昆布佃煮	米飯 すまし汁(とろろ、豆苗) メバルの煮付け さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 すまし汁(茄子、葉大根) 赤魚の西京漬焼 インゲンのマヨ和え 漬物	米飯 味噌汁(里芋、葉大根) 豚肉生姜焼き 白菜の中華和え 漬物	米飯 味噌汁(じゃが芋、いんげん) 鶏肉のチーズ焼き 大根サラダ 煮豆								
		1/18(月)		1/19(火)		1/20(水)		1/21(木)		1/22(金)		1/23(土)		1/24(日)	
朝食	米飯 味噌汁(南瓜、ねぎ) つみれの煮物 春菊のくるみ和え ふりかけ 牛乳	レーズンロール マーガリン ポタージュスープ 海老団子のコンソメ煮 スナッフえんどうのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、にら) 花五目卵焼き 小松菜のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ、かぶ菜) 納豆 じゃがいもの炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、さつまいも) 車麩の煮物 白菜のささみ和え ふりかけ ショア	米飯 味噌汁(大根、葉大根) ポイルウインナー スナッフエンドウのマヨ和え 梅干し ショア	米飯 味噌汁(里芋、みつば) 三色いなりの煮物 小松菜のみぞれ和え ふりかけ ヨーグルト								
昼食	ゆかり御飯 すまし汁(湯葉、青ねぎ) ぶり大根 ちくわの磯辺揚げ オクラのねばねば和え フルーツ(白桃缶)	牛丼 味噌汁(えのき、わかめ) なすのスタミナ炒め キャベツの塩昆布和え マスカットゼリー	米飯 味噌汁(なめこ、葉大根) 鶏肉の山椒焼き ほうれん草の湯葉和え アスパラのサラダ フルーツ(オレンジ)	ちらし寿司(〇) すまし汁(とろろ昆布、白玉麩) 切干大根の煮物 ほうれん草の湯葉和え 抹茶ハバロア	ためぎうどん ザーサイ炒め オクラの柚子和え りんごヨーグルト	米飯 チンジャオロウス 中華スープ(ハム、きくらげ) 豆腐のカニカマあんかけ 帆立と胡瓜の中華風和え フルーツ(マンゴー)	米飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 春菊のごま和え フルーツ(パイナップル)								
夕食	米飯 味噌汁(舞茸、豆苗) ぎせい豆腐 青梗菜ソテー 漬物	米飯 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) カレイのみぞれあん もやしのカニ玉炒め 漬物	米飯 すまし汁(卵豆腐、かいわれ) 白身魚のきのこあんかけ かぼちゃのサラダ 煮豆	米飯 味噌汁(しめじ、みつば) 豆腐と豚肉の中華炒め ブロッコリーの和え物 漬物	米飯 味噌汁(あおさ、玉ねぎ) 鱈の照り焼き ビーフソテー 漬物	米飯 味噌汁(南瓜、豆苗) 鯖の生姜煮 ひじき煮 鶏レバーの甘露煮	米飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 豚肉野菜炒め マセドアンサラダ 漬物								
		1/25(月)		1/26(火)		1/27(水)		1/28(木)		1/29(金)		1/30(土)		1/31(日)	
朝食	食パン ポタージュ 野菜とソーセージのソテー ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) はんぺん煮物 インゲンの真砂和え のりつく ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、水菜) 卵ときくらげの炒め物 大根サラダ 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(もやし、ニラ) さつま揚げと野菜のソテー 玉ねぎの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋、たまねぎ) 納豆 鶏つくねの煮物 ショア	米飯 味噌汁(わかめ、油揚げ) 厚焼きたまご 小松菜の和えもの のりつく 牛乳	米飯 味噌汁(茄子、絹さや) さんま生姜煮 大根の柚子和え ふりかけ ヨーグルト								
昼食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、青ねぎ) 鶏肉の唐揚げ 白菜の煮浸し ほうれん草のじゃこ和え オレンジゼリー	米飯 卵スープ(卵、青ねぎ) 麻婆茄子 春巻き ツナサラダ フルーツカクテル	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(バナナ) ヤクルト	炊き込みご飯 味噌汁(えのき、インゲン) 鶏肉の葱塩焼き 炒り豆腐 白菜のごま酢和え 青りんごゼリー	米飯 中華スープ(わかめ、ねぎ) メンチカツ じゃが芋のカレー炒め フレンチサラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 豚汁 鯖の塩焼き 海鮮団子の煮物 オクラのツナ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(豆腐、ねぎ) 豚肉と春雨の炒め物 さつま芋の甘煮 スナッフエンドウのサラダ フルーツ(みかん缶)								
夕食	米飯 味噌汁(しめじ、かいわれ) たらちのチリソース オクラのポン酢和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(ゆば、豆苗) 太刀魚の塩麹焼き 根菜とちくわの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(白菜、油揚げ) 赤魚煮付け 春菊のお浸し 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) メバルのさらさ蒸し インゲンの和えもの 煮豆	米飯 すまし汁(はんぺん、豆苗) たらちの豆乳煮込み もやしの和えもの 漬物	米飯 すまし汁(花麩、みつば) 鶏肉のマヨネーズ炒め 冬瓜の含め煮 昆布佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、にら) 干草焼き ぜんまいの煮物 佃煮								