



1月分献立表

明けましておめでとうございます



月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
牛乳113kcal ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 里芋の和風サラダ 黄桃缶 赤かっぱ漬け 466kcal 3.5g	野菜ジュース77kcal ごはん 味噌汁 牛皿 ズッキーニのオーロラサラダ フルーツカクテル 田舎漬け 606kcal 3.3g	ミルクティー85kcal 茶飯 味噌汁 おでん 絹さやの甘酢和え かぶの浅漬け 金時煮豆 463kcal 4.9g	キャラメルミルク87kcal 和風カレー コンソメスープ レタスのビーンズサラダ 洋梨缶ヨーグルト 福神漬け 590kcal 3.9g	りんごジュース59kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き ほうれん草のゴマ和え あんず缶 漬物 559kcal 2.8g	バナナミルク87kcal ごはん すまし汁 ●石狩鍋風● いんげんのザーサイ和え ぶどう缶 桜漬け 443kcal 4.2g
小倉あんパイ121kcal	紅茶ケーキ69kcal	チョコババロア65kcal	シュークリーム98kcal	セレクト	抹茶まんじゅう104kcal
11	12	13	14	15	16
ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 親子煮 春菊の白和え 夏みかん缶 キャベツの浅漬け 455kcal 2.6g	抹茶ミルク130kcal さつまいもごはん 味噌汁 サワラのべっこう焼き 花野菜のマヨ和え 白桃缶 赤かっぱ漬け 566kcal 3.3g	カルピス54kcal ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 里芋と人参の煮物 しば漬け かのこ豆 475kcal 3.1g	蜂蜜しょうが68kcal ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ とろろ芋 うぐいす豆 あみの佃煮 617kcal 3.7g	キャラメルミルク87kcal ごはん ワタンスープ カレーのチリソース 枝豆と玉ねぎのサラダ 杏仁豆腐 桜漬け 643kcal 2.8g	ココア101kcal けんちんそば シュウマイ ほうれん草のおかか和え あんず缶入り苺ゼリー 684kcal 4.1g
クリームブッセ72kcal	プリン73kcal	酒まんじゅう104kcal	セレクト	黒糖ケーキ70kcal	エクレー69kcal
18	19	20	21	22	23
カフェオレ84kcal わかめひじきご飯 すまし汁 サバのみそ煮 マカロニのケチャップソテー ぶどう缶 田舎漬け 507kcal 3.4g	バナナミルク87kcal ごはん 味噌汁 筑前煮 ナスとじゃこのしそ炒め バナナ しその実漬け 466kcal 3.9g	レモネード74kcal ごはん わかめスープ 肉団子の甘酢あん きゅうりのナムル りんご缶 たくあん 481kcal 2.9g	ミルクティー85kcal ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 黄桃缶 桜漬け 456kcal 2.9g	カルピス54kcal 野菜カレー コンソメスープ キャベツのハムサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 592kcal 3.6g	オレンジジュース57kcal ごはん なめこ汁 豆腐とエビの中華炒め さつまいもと昆布の煮物 洋梨缶 赤かっぱ漬け 518kcal 3.1g
メロンフルーチェ184kcal	バームクーヘン105kcal	セレクト	水ようかん55kcal	紫芋まんじゅう104kcal	りんごケーキ111kcal
25	26	27	28	29	30
りんごジュース59kcal ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き 白菜の煮浸し あんず缶 しば漬け 477kcal 3.4g	蜂蜜しょうが68kcal ごはん コンソメスープ かぼちゃコロケ レタスのベーコンサラダ かぶの浅漬け 三色煮豆 564kcal 3.4g	カフェオレ84kcal ごはん 味噌汁 牛肉の柳川煮 小松菜のきのこ和え 白桃缶 あみの佃煮 543kcal 3.8g	抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 ブリ大根 そら豆の甘辛煮 りんご缶 赤かっぱ漬け 622kcal 3.3g	牛乳113kcal ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 小松菜と卵のソテー キウイフルーツ 田舎漬け 502kcal 3.2g	ピーチティー38kcal ごはん 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 さつまいもの重ね煮 フルーツカクテル しその実漬け 512kcal 3.3g
セレクト	きなこ蒸しパン156kcal	もみじまんじゅう110kcal	ホットケーキ80kcal	スティックマロン77kcal	コーヒゼリー95kcal



〈一口メモ 1月9日(土)献立【石狩鍋風】〉

【石狩鍋】は、鮭をみそで調味した鍋料理であり、北海道石狩市の郷土料理でもあります。汁に酒粕を加えたり、バターや牛乳などを隠し味に使うことも多く、最後に山椒の実や粉を加えて鮭の生臭さを取り除く食べ方もあるようです。

沢山の食材で具だくさんに仕上げる予定です。どうぞご賞味ください。

