

献立表（平成31年 1月）

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	日付	曜日	朝食	昼食	夕食
1	火				16	水	鯖ごま焼 くずきりの酢物 ミニ納豆 れんこん高菜炒め みそ汁	豚丼 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 大根といかの煮付け みそ汁
2	水				17	木	ポークウインナー 目玉焼き りんご 小松菜の煮浸し みそ汁	シー(鶏と野菜のトマスープ煮) えびと蓮根のおろし和 白菜煮浸し みそ汁	テリマヨ肉団子 スイートポテトサラダ サイコロこんにゃくの北海道 煮 豚汁
3	木				18	金	パン スクランブルエッグ ベーコンポテト焼 オレンジ 菜の花のからし和	牛肉と筍の煮物 おくら塩ゆで キャベツと胡瓜のソシ昆布和 野菜スープ 白桃ゼリー	エビカツ 極旨セカツ ローストカツ グリン野菜ソテー ミネストローネ
4	金				19	土	豆腐ハンバーグ黒酢五目あん コーンサラダ オクラとなめこの和物 清し汁 ひじきご飯	柚子醤油からあげ 松前煮 菊わさびマヨネーズ和 みそ汁	豚と野菜の焼あご塩だし煮 家畜豆腐 チンゲン菜の和物 みそ汁
5	土				20	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	ダツカルビ(韓国ご当地メ ニュー) ほうれん草のナムル 春雨ごま醤油和 わかめスープ
6	日				21	月	鯖ごま焼 温泉たまご 味付もずく 清し汁	野菜チキンロールカツ アスパラごまサラダ みそ汁	豚バラ肉と野菜の蒸し物 煮豆 チンゲン菜のさっぱりサラダ みそ汁
7	月				22	火	フレンチトースト チキンステーキ 小松菜の煮浸し 野菜スープ	テリタルポーク 肉入りコロケ スナッパえんどうマヨネーズ和 みそ汁	鶏の赤ワインソース煮 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
8	火	ロールパン ポークソーセージ チキントマトオムレツ スティックパッシュレット コンソメスープ	チーズインメンチカツ イカフライ シルバーサラダ じゃが芋のペペロソテー みそ汁	豚ロースのカレーソテー オクラの胡麻ドレ和 南瓜とちくわの煮付 野菜スープ	23	水	ベーコンポテト焼 ハヤシソース入りオムレツ 金平ごぼう わかめスープ フルーツヨーグルト	ハヤシライス まんぞくコロケ サラダ	ピリ辛味噌マヨカツ チキン和風ドレッシング和 胡瓜の酢物 みそ汁
9	水	鯖塩焼 ゆで卵 ひじき煮 みそ汁	血うどん さつりメンチカツ サラダ	ガイヤーン(タイ風焼鳥) 大根とハムのサラダ わかめのごま風味和 みそ汁	24	木	ハムステーキベッパ焼 ゆで卵 鯛みそ 味付とろろ みそ汁	鶏の照焼 ひじきと水菜の和サ ラダ 大根とベーコンのコンソメ炒め みそ汁	マグロのマリネ 春雨サラダ 高野の塩生姜煮 わかめスープ
10	木	ロースハム スクランブルエッグ 法連草とコーンのソテー ツナサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉の二色ゴマ揚げ ひじきと揚げの煮付 春雨と青梗菜のキムチ煮 みそ汁	デミグラスロールキャベツ いかのドレッシング和 スハゲチキリ炒 野菜スープ	25	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	イカチリ オニオンサラダ チンゲン菜と牛肉のオイス ター ソース炒め 赤だし 原宿ドッグ	(特食) 牛ステーキ サラダ 野菜スープ オレンジ リンゴ
11	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 野菜入りコンソメスープ	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 フルーツ野菜ゼリー	ケジャンチキンソテー チンゲン菜のナムル じゃが芋のスープ煮 みそ汁	26	土	温泉たまご 豆腐ハンバーグ黒酢五目あん オクラとなめこの和物 みそ汁	豚天の甘露煮 もやしのごま和 なすのトマト煮込み みそ汁	焼き鯖の炒め高菜添え 切り干し大根のマヨネーズサラダ 鞍馬煮 みそ汁
12	土	炒り豆腐 肉団子 スティック野菜 わさび菜のお浸し すまし汁	鶏肉酢豚風 松前煮 切干大根と小えびの煮付 みそ汁	厚切りハムカツ ごまとかつソース 胡瓜の酢味噌和 筍としめじの金平風 みそ汁	27	日	クロワッサン ロースハム スペイン風オムレツ 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 揚げようざ ごま風味チゲスープ 焼きプリンタルト	鶏肉の完熟梅おろしソース 海の幸卵スハゲチキリサ ラダ 市松煮 みそ汁
13	日	クロワッサン ベーコンスライス 野菜ソテー ツナサラダ バナナ	お好みソースポークソテー 牛蒡と竹輪の炒め煮 春雨の中華和 みそ汁 原宿ドッグ	牛肉コロケ 人参と豆苗のシリシリ 菜の花の和物 みそ汁	28	月	目玉焼き 肉団子ケチャップ和 角切りポテトサラダ コンソメスープ	鶏の照焼 マカロニと四色素材のサ ラダ 大根と刻み揚げのピリ辛炒め みそ汁	豚肉のコンソメ粉焼 ひじきと揚げの煮付 里芋のゆず風味サラダ みそ汁
14	月	ハヤシソース入りオムレツ ベーコンスライス マカロニサラダ りんご コンソメスープ	ミルフィーユカツ 若布とオクラの和物 じゃが芋の炒め物 みそ汁	白身魚ムニエル れんこんごま煮 ペンネのトマト煮 みそ汁	29	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	豚の生姜焼 グリン野菜ソテー くずきりの酢物 みそ汁
15	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	鶏肉のバジルソース焼 茄子ごま和 筍とさつま揚げの煮物 みそ汁	ポーク南蛮 タルタルソース ひじきと揚げの煮付 ほうれん草白和 みそ汁	30	水	鮭の塩焼 味付とろろ サラダ 春雨スープ	チャンポン麺 焼き餃子 サラダ	チキンカツ 小松菜と小エビのお浸し 金平牛蒡 みそ汁
					31	木	イタリソース入りオムレツ 大豆と蓮根のマヨネーズサ ラダ キャベツの香味和 バナナ みそ汁	揚げ甘辛和 蒸しシューマイ とり酢 たまごスープ	ぶりフライ イカフライ クリームスハゲチ キ エンドウと赤ピーマンの和物 赤だし

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

冬
季
休
暇