

1月 なでしこの里 1月献立カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
						1月1日	1月2日
朝食						お雑煮風 アジ西京焼き 黒豆	野菜丸揚げ ゆかり和え ごま昆布
昼食						おせち料理 年明けうどん	味噌つくね 炊き合わせ ごぼうおかか煮
夕食						牛肉と豆腐中華煮 切干ひじきナムル オムレツかにかまあん	アジ柚子風味漬け 鶏肉とれん根煮物 白菜お浸し
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
朝食	ミックスドームオムレツ なすのねぎ味噌和え のり佃	ハムステーキ ゆずなめこ春雨 ビタミンふりかけ	スクランブルエッグ 中華和え 梅干し	ミートボール 切干大根と山みつばの煮物 しそひじき	サンマ煮付け ドレッシング和え 食物繊維ふりかけ	目玉焼き ごまマヨ和え 金山寺みそ	枝豆人参生姜白揚げ ひじき煮 あさり高菜
昼食	豆腐ステーキ きのご野菜あん さつま揚げ入り切昆布 切干大根煮	野菜豚丼 小松菜もやし和え 揚げだしおろしあん	チキンナゲット インゲン胡麻和え 大根サラダ	サワラ西京漬け 大根湯葉あんかけ 五目豆煮	チンジャオロース ほうれん草もやしナムル 里芋たらこサラダ	ハヤシライス 水菜ささみゴマドレ和え きのこ入りオムレツ	白身魚ニエル 豆乳クリームソース さつま芋サラダ 春雨中華ソテー
夕食	ロールキャベツ デミソース マカロニサラダ コーンクリームコロッケ	オムレツ トマトソース 水菜ツナサラダ ジャーマンポテト	寄せ鍋風 海鮮なすはさみ揚げ ほうれん草きのこお浸し	肉じゃがコロッケ 刻み昆布煮 小松菜ベーコン和え	サケ塩焼き 絹厚揚げ野菜あん 筍おかか煮	あんこう天ぷら カレーマリネ風 じゃが芋炒め れんこんサラダ	鶏団子と 大根の煮物 白インゲン五目煮 里芋えび包み揚げ
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
朝食	厚焼玉子 だし正油和え ビタミンふりかけ	ポイルウインナー 春菊の中華和え のり佃	かに風味さつま餡かけ 生姜和え えびみそ	お魚とうふステーキ 大根葉油揚げ Ca & Mgふりかけ	鮭寄せ おひたし 納豆	スペイン風厚焼き玉子 野菜の甘酢和え ちりめん昆布	いわし入りハンバーグ たぬき和え たまごソース
昼食	ハンバーグ おろしソース 菜の花お浸し イカとプロッコリーサラダ	回鍋肉 おすわい トマトチキンピーズ	ささみフライ コールスローサラダ 五目巾着煮	味噌ラーメン しゅうまい 野菜炒め	カレイムニエル 小松菜ごま和え 大根サラダ	サバねぎ味噌焼き 花野菜サラダ かぼちゃ・がんも・絹	タラの カレーパン粉焼き ほうれん草お浸し 豚肉アスパラ炒め
夕食	白身魚フリッター 野菜あん ひじき煮 金平ごぼう	サバ利久焼き 車麩煮そぼろあん さつま揚げ入り切昆布	おでん風煮込み ごぼうおかか煮 じゃがいもお焼き	肉豆腐 オムレツ甘酢あん ほうれん草辛し和え	鶏団子 酢鶏あん 水菜もやしナムル さつま芋白和え	豚肉じゃが 玉子焼き 菜の花お浸し	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 根菜と大豆トマト煮
	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
朝食	海鮮シウマイ 梅和え おさかなそぼろ	厚揚げのそぼろあんかけ ふきの酢みそ和え 鉄ふりかけ	赤魚塩焼き なすの青じそ和え ごま昆布	スクランブルエッグ 里芋の鶏そぼろあんかけ のり佃	あじさんが焼き おからと竹輪の炒り煮 Ca & Mgふりかけ	青のり天 切干大根煮 梅干し	フィッシュソーセージ 塩昆布和え たいみそ
昼食	鶏ひき肉カレー キャベツコールスロー おさつコロッケ	カレイ ちゃんちゃん焼き 華風和え 車麩明とじ	ポークケチャップ 水餃子中華あん 枝豆ひじき白和え	アジ塩焼き 柚子入りおすわい 絹揚げ野菜生姜あん	ハンバーグ トマトカレーソース じゃが芋サラダ 筑前煮	中華丼 海藻ツナサラダ 炊き合わせ	赤魚 パン粉チーズ焼き 青菜湯葉お浸し 揚げだしおろしポン酢
夕食	赤魚粕漬け 白菜大根柚子昆布和え 野菜コンソメ煮	ポトフ風煮込み チキンピカタ風 かぼちゃサラダ	サバ赤味噌焼き 切干大根煮 インゲンきのこ金平	豚肉とごぼう 柳川風煮 豆腐しんじょ天ぷら 筍おかか煮	揚げ豆腐 おろしあん ひじきぜんまい煮 揚げ茄子生姜浸し	鶏団子クリーム煮 れんこんサラダ ハイクドエッグパンブキン	サバ味噌焼き 紅白なます 野菜豆ごった煮
	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
朝食	ミートボール 生姜和え しそひじき	しそ入りしんじょ餡かけ ゆかりマヨ和え Ca & Mgふりかけ	目玉焼き ゆずなめこ春雨 金山寺みそ	三角信田煮 お浸し ビタミンふりかけ	枝豆のふわふわ豆腐 マヨ和え あさり高菜	焼きさつま揚げ ごま和え 食物繊維ふりかけ	厚焼玉子 切干大根としば漬け和え 納豆
昼食	チキンナゲット コールスローサラダ 海鮮あん焼きそぼ	豚肉生姜炒め さつま芋りんごサラダ 炊き合わせ	豆腐ハンバーグ 小松菜ごま和え ポテトサラダ	天ぷら盛り合わせ 春雨カニカマ甘酢和え 炊き合わせ	オムレツ きのごデミソース 冬野菜サラダ 牛肉じゃが芋炒め	きつねそば 大根柚子味噌かけ ひじき大豆煮	ヒレカツ おろしポン酢 白菜青じそ和え マカロニサラダ
夕食	エビフライ タルタルソース ジャーマンポテト 水菜ツナサラダ	タラ味噌漬け焼き 白インゲン五目煮 金平ごぼう	塩ちゃんご鍋風 里芋えび包み揚げ ほうれん草ナムル	豚すき焼き風煮 切干カレー金平 こつぶがんと五目煮	サバ照り焼き さつま芋白和え 菜の花お浸し	豚肉里芋煮物 小松菜辛し和え しゅうまい	タラ天ぷら 野菜あん キャベツコールスロー ごぼう旨煮
	1月31日						
朝食	ハムステーキ だし正油和え おさかなそぼろ						
昼食	サンマ南蛮漬け カレーポテトサラダ 切干チャプチェ風						
夕食	えび風味 グラタンコロッケ こんにゃく山菜酢味噌和 白菜お浸し						