



1月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	
	新しい年の始まりですね。今年もよろしくお願いします。 お正月によく食べるものと言えばお餅がありますが、丸餅と角餅といった東西の違いは江戸時代からすでにあったとされています。 江戸時代、江戸には人口が集中していたため、ひとつずつ手で丸める丸もちより手っ取り早く数多く作れる角餅が使われたと考えられています。 一方関西では、昔から「円満」の意味を持つ縁起物の丸餅が使われていました。 関ヶ原の合戦の影響で岐阜県関ヶ原を境に西日本が丸餅で東日本が角餅に分かれたという説もあるそうです。				1	2	
朝食					ご飯・味噌汁 だて巻き 金平牛蒡	ご飯・味噌汁 冬瓜田舎煮 ナムル	ご飯・味噌汁 里芋けんちき 梅和え
昼食					ご飯 魚の照焼き 筑前煮風 大根の酢の物	ご飯 寄せ鍋風 チンジャオ風炒め 磯和え	ご飯 かに玉 含め煮 サウザン
夕食					ご飯・味噌汁 鶏肉の西京焼き しんじょうのあんかけ 青菜の和え物	ご飯・味噌汁 コーンたっぷりフライ コンソメ煮 真砂和え	ご飯・味噌汁 魚の山椒焼 バターソーラ チーズのせ
カロリー 塩分					1527 kcal 5.5 g	1302 kcal 5 g	
	4	5	6	7	8	9	
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 卵とじ バジルサラダ	ご飯・味噌汁 ふきの煮物 マヨ和え	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ ゆかり和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 白ドレ和え
昼食	ご飯 クラムチャウダー 甘辛炒め わさび醤油和え	ご飯 鶏天 オイスター煮 和え物	ご飯 ハンバーグ ソテー お浸し	ご飯 魚の南部焼き お浸し ビーンズチャップ	カレーライス サラダ りんごゼリー	ご飯 魚の香草焼き 含め煮 さざなみ和え	ご飯 鶏肉の生煮 旨煮 とろろ和え
夕食	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め ごま醤油煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ 麻婆茄子 白だし和え	ご飯・味噌汁 魚の漬け焼き 旨煮 バンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 牛肉の時雨煮 レモンペッパー炒め 香味和え	ご飯・味噌汁 焼売 照り煮 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ 野菜炒め ポン酢和え	ご飯・味噌汁 南瓜コロッ ミートソー ツナ和え
カロリー 塩分	1466 kcal 5.6 g	1508 kcal 5.3 g	1292 kcal 5.5 g	1319 kcal 5 g	1484 kcal 5.7 g	1300 kcal 5.4 g	
	11	12	13	14	15	16	
朝食	ご飯・味噌汁 牛蒡の甘辛煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 南瓜田舎煮 真砂和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 茄子チンジャオ風炒め お浸し	ご飯・味噌汁 ふきの甘辛煮 わさびマヨ和え	ご飯・味噌汁 スクラン 磯和え
昼食	ご飯 海老ボール 旨煮 青しそドレ和え	ご飯 魚の磯辺焼き おろし和え 茶碗蒸し	ご飯 五目うま煮 バター醤油炒め チーズのサラダ	ご飯 白身フライ コンソメ煮 甘いもサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ ソテー 胡麻ドレ和え	とろろうどん 梅和え 黄桃缶	ご飯 魚の葱味噌 含め煮 ナムル
夕食	ご飯・味噌汁 ぶり大根 バター醤油炒め 白和え	ご飯・味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 味噌煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 メンチカツ 含め煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 かに玉 チャプチェ なめこ和え	ご飯・味噌汁 魚の幽庵焼き 生姜醤油和え 金時豆煮	ご飯・味噌汁 筑前煮 カレー炒め くるみ和え	ご飯・味噌汁 肉団子シ 甘辛炒め 華風和え
カロリー 塩分	1368 kcal 5.3 g	1371 kcal 5.1 g	1386 kcal 5 g	1370 kcal 5.6 g	1358 kcal 5.4 g	1456 kcal 5.7 g	
	18	19	20	21	22	23	
朝食	ご飯・味噌汁 かぶとろみ煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 白菜の旨煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 冬瓜山椒煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 パンプキンキッシュ風 かにかま和え	ご飯・味噌汁 ふき生姜煮 ポン酢和え	ご飯・味噌汁 いか大根 バンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子ケチャ 香味ドレ和え
昼食	ご飯 牛肉のブルコギ風炒め 旨煮 ゆかり和え	ご飯 ハムクランチカツ 醤油煮 シーザーサラダ	ご飯 魚のみりん焼き 中華炒め ビーフンサラダ	カレーライス サラダ ぶどうゼリー	ご飯 オムレツ 里芋煮 お浸し	ご飯 豆乳ステーキ 青菜ソテー 春雨サラダ	ご飯 焼売 あっさり和 パッチョ
夕食	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 和風スパゲティ お浸し	ご飯・味噌汁 おでん ソテー ツナ和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のスタミナ炒め 旨煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 田舎煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 海老フライ 炒め物 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き 照り煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 牛肉の芋煮 お浸し 茶碗蒸し
カロリー 塩分	1325 kcal 5.1 g	1309 kcal 5.5 g	1433 kcal 5.2 g	1411 kcal 5.6 g	1327 kcal 5.3 g	1349 kcal 5.5 g	
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル レモン風味和え	ご飯・味噌汁 かぶ信田煮 ゆず胡椒和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 冬瓜中華煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし ぬた和え	ご飯・味噌汁 厚揚げオイスター煮 なめこ和え	ご飯・味噌汁 牛蒡の含め 和風ドレ和え
昼食	ご飯 魚の塩麴焼き 炒め物 味噌和え	ご飯 八宝菜 南瓜いとこ煮 くるみ和え	かつ丼 お浸し みかん缶	ご飯 治部煮風 ソテー イタリアンサラダ	ご飯 魚の野菜あんかけ 旨煮 おろし和え	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 醤油煮 ピーナッツ和え	ご飯 豆腐ハン ケチャッ 白だし和え
夕食	ご飯・味噌汁 ハンバーグ コーンと ピーマン	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き 白あん	ご飯・味噌汁 海老ボール 醤油煮	ご飯・味噌汁 三種のきのこのクリームコロッケ 含め煮	ご飯・味噌汁 豚肉のすき煮 炒め物	ご飯・味噌汁 かに玉 照り煮炒め	ご飯・味噌汁 魚のレモン 旨煮