

2022年1月献立 (1/01~1/08)



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 令和04年01月01日(土) |
| 朝 | | | | | | | 御飯 かぶのそぼろ煮 小松菜のくるみ和え カルシウム牛乳 |
| 昼 | | | | | | | <行事食 お正月> 赤飯 ぶりの照り焼き 伊達巻、黒豆 お吸物(小花麩・三つ葉) 紅白なます |
| おやつ | | | | | | | おやつ(プリンムース) |
| 夕 | 御飯 鶏肉の南部焼き さつまいもの煮物 もやしのおかか和え みそ汁(ねぎ・たまご) | | | | | | |

| | 令和04年01月02日(日) | 令和04年01月03日(月) | 令和04年01月04日(火) | 令和04年01月05日(水) | 令和04年01月06日(木) | 令和04年01月07日(金) | 令和04年01月08日(土) |
|-----|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝 | 御飯 がんもの煮物 白菜の磯風味和え カルシウム牛乳 | 御飯 リーゼッツと青梗菜の炒め物 もやしと青菜の中華和え カルシウム牛乳 | 御飯 厚揚げと大根の煮物 キャベツのおかか和え カルシウム牛乳 | 御飯 オムレツ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳 | 御飯 さつま揚げとじゃが芋の煮物 青梗菜の梅マヨ和え カルシウム牛乳 | 御飯 だし巻卵 花野菜サラダ カルシウム牛乳 | 御飯 納豆 ちくわとしろなの煮浸し カルシウム牛乳 |
| 昼 | <行事食 お正月> さけのちらし寿司 ぜんまい煮 春菊のごまよごし お吸い物(素麺・豆苗) | <行事食 お正月> 御飯 天ぷら盛り合わせ なすのゆず味噌がけ お吸物(小花麩・貝割れ) れんこんの酢の物 | 御飯 鶏肉のオニオンソースがけ マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・卵) フルーツ缶(パイナップル) | 麦ご飯 白身魚のごぼう焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え | 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(うずまき麩・若布) こんぶ豆 | 七草粥 さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 お吸物(小花麩・大根葉) フルーツ缶(黄桃) | 御飯 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草とカニのチャップリ コンソメスープ(白菜・人参) もやしのサラダ |
| おやつ | おやつ(練り切り寿) | おやつ(バウムクーヘン) | おやつ(きみしぐれ) | おやつ(かすてら) | おやつ(フルーチェぶどう) | おやつ(チョコパン) | おやつ(スイスロールバニラ) |
| 夕 | 御飯 白身魚のチーズ焼き 肉じゃが 青菜のからしマヨ和え みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) | 御飯 鶏肉のはちみつ焼き 高野豆腐の煮物 春雨サラダ みそ汁(玉葱・卵) | 麦ご飯 たらこの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え みそ汁(しろな・うずまき麩) | 御飯 彩り擬製豆腐 焼ピーマン カリフラワーの中華和え みそ汁(もやし・しめじ) | 御飯 めぬけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 青菜とイカの酢味噌和え お吸物(たまご・ねぎ) | 麦ご飯 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 小松菜の生姜醤油和え みそ汁(じゃが芋・貝割れ) | 麦ご飯 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツの和え物 お吸物(わかめ・えのぎ) |

2022年1月献立 (1/09~1/22)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|
| | 令和04年01月09日(日) | 令和04年01月10日(月) | 令和04年01月11日(火) | 令和04年01月12日(水) | 令和04年01月13日(木) | 令和04年01月14日(金) | 令和04年01月15日(土) |
| 朝 | 御飯 鶏肉とかぶの煮物 白菜のしその実和え カルシウム牛乳 | 御飯 ミートボール カリフラワーサラダ カルシウム牛乳 | 御飯 がんもの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳 | 御飯 ちくわの炒め煮 ブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳 | 御飯 ハムと大根のコンソメ煮 オクラのお浸し カルシウム牛乳 | 御飯 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え カルシウム牛乳 | 御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜の磯風味和え カルシウム牛乳 |
| 昼 | 麦ご飯 海老と厚揚げの塩炒め 野菜ぎょうざ 中華スープ(きくらげ・キャベツ) 白花豆 | 麦ご飯 たららのさらさ焼き 里芋の煮物 みそ汁(あさり・葱) ふりかけ(しそ) | 御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 肉焼売 中華スープ(白菜・大根葉) フルーツ缶(パイナップル) | 御飯 白身魚のニル和風タルタルソース ハムともやしの炒め物 コンソメスープ(畑菜・人参) フルーツ缶(カクテル) | ポークカレー 人参しりしり コールスロー ぶどうゼリー | <誕生会> 赤飯 ぶり大根 さつま芋の甘煮 お吸物(小花麩・貝割れ) 小松菜のわさび和え | 味噌ラーメン 春巻き 青梗菜のナムル いちごプリン |
| おやつ | おやつ(牛乳寒天) | おやつ(炭酸饅頭) | おやつ(野菜ジュースゼリー) | おやつ(あんぱん) | おやつ(和のパンケーキきなこ黒蜜) | おやつ(そば饅頭) | おやつ(チョコパン) |
| 夕 | 御飯 白身魚の青のりピカタ じゃが芋のバター炒め いんげんののりマヨ和え コンソメスープ(畑菜・人参) | 御飯 カニクリームコロッケ イカと卵のアスパラ炒め オニオンサラダ コンソメスープ(人参・もやし) | 麦ご飯 さばのしそ塩麹焼き 厚揚げと大根の味噌炒め ひじきのサラダ お吸物(そうめん・ねぎ) | 麦ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 小松菜のくるみ和え みそ汁(きぬさや・油揚げ) | 麦ご飯 手作りつくねの和風あんかけ 冬瓜のとろみ煮 春雨のおろし醤油和え みそ汁(豆腐・大根葉) | 御飯 鶏肉の山椒焼き ひじきの五目煮 豆の和風サラダ みそ汁(玉葱・若布) | 麦ご飯 めばるの漬け焼き 肉じゃが 小松菜のわさび和え みそ汁(たまご・水菜) |
| | 令和04年01月16日(日) | 令和04年01月17日(月) | 令和04年01月18日(火) | 令和04年01月19日(水) | 令和04年01月20日(木) | 令和04年01月21日(金) | 令和04年01月22日(土) |
| 朝 | 御飯 玉葱と挽肉の卵とじ 二色和え カルシウム牛乳 | 御飯 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳 | 御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳 | 御飯 肉団子と大根の洋風煮 人参とサラダ豆のサラダ カルシウム牛乳 | 御飯 とりつくね ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳 | 御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え カルシウム牛乳 | 御飯 納豆 野菜炒め カルシウム牛乳 |
| 昼 | 麦ご飯 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら みそ汁(大根・若布) うぐいす豆 | 御飯 チキンステーキ アスパラのソテー コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) フルーツ缶(黄桃) | 麦ご飯 あじの竜田揚げ じゃが芋の煮物 お吸い物(素麺・貝割れ) 抹茶小倉ゼリー | 御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 カニのキャップソテー コンソメスープ(大根・大根葉) フルーツ缶(黄桃) | 麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 春菊の白和え | 麦ご飯 あじの照り焼き さつま芋の煮物 みそ汁(うずまさ麩・玉葱) ふりかけ(たまご) | 御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル 中華スープ(きくらげ・白菜) 牛乳寒天 |
| おやつ | おやつ(スイスロールいちご) | おやつ(レモンケーキ) | おやつ(クッキー) | おやつ(杏仁豆腐) | おやつ(クリームパン) | おやつ(吹雪饅頭) | おやつ(チョコパイ) |
| 夕 | 御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し みそ汁(キャベツ・大根葉) | 麦ご飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜のおかか和え みそ汁(玉葱・油揚げ) | 御飯 中華風卵焼き かに焼売 いんげんの中華マヨサラダ みそ汁(さつまいも・しめじ) | 麦ご飯 とんかつ レバーとごぼうの炒り煮 チキンサラダ みそ汁(畑菜・人参) | 御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根葉) | 御飯 鶏肉のトマトソースがけ ウイナーソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉葱・ほうれん草) | 麦ご飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え みそ汁(若布・えのき) |

202年1月献立 (1/23~1/31)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--|---|---|---|---|---|
| | 令和04年01月23日(日) | 令和04年01月24日(月) | 令和04年01月25日(火) | 令和04年01月26日(水) | 令和04年01月27日(木) | 令和04年01月28日(金) | 令和04年01月29日(土) |
| 朝 | 雑炊 松風焼き カルシウム牛乳 | 御飯 じゃが芋とウインナーの炒め物 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳 | 御飯 豆腐のたまごとし ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳 | 御飯 だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え カルシウム牛乳 | 御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え カルシウム牛乳 | 御飯 鶏肉と大豆の煮物 キャベツのごまドレッシング和え カルシウム牛乳 | 御飯 ミートボール カリフラワーサラダ カルシウム牛乳 |
| 昼 | ココイチ特製カレー コールスロー 野菜ジュースゼリー  | 御飯 ロールキャベツのトマト煮 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ(エリンギ・畑菜) フルーツ缶(みかん) | 麦ご飯 赤魚の山椒焼き きんぴらごぼう みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) ふりかけ(しそ) | 御飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 白菜の磯和え | 麦ご飯 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 みそ汁(もやし・絹さや) うずら豆 | <郷土料理 山口県> 岩国寿司  けんちょう お吸物(小花麩・貝割れ) ちしゃなます | けんちゃんあんかけうどん カニ焼売 もやしのポン酢和え 青りんごゼリー |
| 昼間食 | おやつ(味噌饅頭) | おやつ(フルーチェいちご) | おやつ(和のパンケーキ抹茶) | おやつ(あんぱん) | おやつ(シュークリーム) | おやつ(オレンジゼリー) | おやつ(クッキー) |
| 夕 | 天津飯 えび焼売 棒棒鶏 中華スープ(きくらげ・白菜) | 麦ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 いかと青菜の酢味噌和え お吸物(しいたけ・うずまき麩) | 御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにかま煮 小松菜のゆず風味和え みそ汁(かぶ・若布) | 麦ご飯 めぬけの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーのおろし醤油和え みそ汁(おつゆ麩・しろな) | 御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー 畑菜の生姜醤油和え お吸物(素麺・大根葉) | 御飯 チーズハンバーグ 春雨の炒め物 コールスロー コンソメスープ(しめじ・かぶ葉) | 麦ご飯 さばの竜田揚げ さつま芋の煮物 小松菜の錦糸和え みそ汁(玉葱・若布) |

| | 日 | 月 |
|-----|--|--|
| | 令和04年01月30日(日) | 令和04年01月31日(月) |
| 朝 | 御飯 納豆 青梗菜とハムの炒め物 カルシウム牛乳 | 御飯 オムレツの和風ねぎあんかけ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳 |
| 昼 | 麦ご飯 めだいの照り焼き きざみ昆布の煮物 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) フルーツ缶(パイン) | 御飯 麻婆豆腐 焼ビーフン 中華スープ(さつまいも・ねぎ) 杏仁豆腐 |
| 昼間食 | おやつ(かすてら饅頭) | おやつ(カステラ) |
| 夕 | 御飯 鶏肉のタルタル焼き なすのみそ炒め 切干大根の和え物 お吸物(しめじ・かぶ葉) | 麦ご飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろ煮 青菜のごまよごし みそ汁(大根・大根葉) |

