

2023年1献立 (1/1~1/7)

| | 日 | 月 | 火 |
|-----|---|---|--|
| | 令和05年01月01日(日) | 令和05年01月02日(月) | 令和05年01月03日(火) |
| 朝 | 御飯 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え カルシウム牛乳 | 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 リセージと青梗菜の炒め物 もやしと青菜の中華和え カルシウム牛乳 |
| 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 | <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 |
| おやつ | おやつ(プリンムース) | おやつ(練り切り寿) | おやつ(バウムクーヘン) |
| 夕 | 御飯 鶏肉の磯辺揚げ 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) | 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(きぬさや・油揚げ) |



あけまして
おめでとう
ございます

2 2 3

| 令和05年01月04日(水) | 令和05年01月05日(木) | 令和05年01月06日(金) | 令和05年01月07日(土) |
|--|---|--|---|
| 御飯 さつま揚げとじゃが芋の煮物 青梗菜の梅和え 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 | 御飯 オムレツ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳 | 御飯 ミートボール カリフラワーのサラダ カルシウム牛乳 |
| 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 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) | 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) フルーツ缶(黄桃) | 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) うぐいす豆 |
| おやつ(牛乳寒天) | 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) |
| 麦ご飯 白身魚の甘酢あん さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁(冬瓜・貝割れ) | 御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え みそ汁(もやし・しめじ) | 御飯 あぶらかれい(山椒煮) なすとピーマンの炒め物 青菜の酢味噌和え お吸物(しめじ・かぶ葉) | 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) |

2023年1月献立 (1/8~1/21)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|--|--|--|---|---|---|
| | 令和05年01月08日(日) | 令和05年01月09日(月) | 令和05年01月10日(火) | 令和05年01月11日(水) | 令和05年01月12日(木) | 令和05年01月13日(金) | 令和05年01月14日(土) |
| 朝 | 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 ハムと冬瓜のコンソメ煮 オクラのお浸し 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 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 納豆 しろなの煮浸し 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 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 |
| 昼 | 御飯 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草と功のキャップリテー コンソメスープ(白菜・人参) もやしのサラダ | 御飯 白身魚のピカタ 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(かぶの葉・人参) | ポークカレー 人参しりしり コールスロー フルーツ缶(パイン) | 麦ご飯 たらのさらさ焼き 里芋の煮物 みそ汁(あさり・葱) ふりかけ(かつお) | 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) もやしのサラダ | <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 | 麦ご飯 あじの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 お吸い物(素麺・豆苗) ふりかけ(しそ) |
| おやつ | おやつ(きみしぐれ) | おやつ(スイスロールバニラ) | おやつ(ぶどうゼリー) | おやつ(あんぱん) | おやつ(野菜ジュースゼリー) | おやつ(和のパンケーキきなこ黒蜜) | おやつ(そば饅頭) |
| 夕 | 麦ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 白菜のくるみ和え お吸物(わかめ・えのき) | 麦ご飯 海老と厚揚げの塩炒め 野菜ぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ(きくらげ・キャベツ) | 御飯 メヌケの漬け焼き ひじきの五目煮 小松菜のわさび和え みそ汁(たまご・水菜) | 御飯 鶏肉の山椒焼き 肉じゃが 豆の和風サラダ みそ汁(玉葱・若布) | 麦ご飯 さばのしそ塩麹焼き 厚揚げと大根の味噌炒め 春雨のおろし醤油和え お吸物(そうめん・ねぎ) | 麦ご飯 手作りつくねの和風あんかけ 冬瓜のとろみ煮 ひじきのサラダ みそ汁(豆腐・大根葉) | 麦ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し キャベツの和え物 みそ汁(きぬさや・油揚げ) |
| | 令和05年01月15日(日) | 令和05年01月16日(月) | 令和05年01月17日(火) | 令和05年01月18日(水) | 令和05年01月19日(木) | 令和05年01月20日(金) | 令和05年01月21日(土) |
| 朝 | 御飯 がんもの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳 | 御飯 玉葱と挽肉の卵とじ 二色和え 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 | 御飯 納豆 野菜炒め 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 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 | 御飯 じゃが芋とウィンナーの炒め物 キャベツサラダ カルシウム牛乳 |
| 昼 | 御飯 チキンステーキ いんげんのソテー コンソメスープ(マッシュルーム・畑菜) フルーツ缶(黄桃) | 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 | 味噌ラーメン 春巻き 青梗菜のナムル フルーツ缶(みかん) | 御飯 白身魚の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) ふりかけ(かつお) | 御飯 麻婆豆腐 しろなの和え物 中華スープ(きくらげ・白菜) フルーツ缶(マンゴー) | 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(うずまき麩・玉葱) ふりかけ(たまご) |
| おやつ | おやつ(マスカットゼリー) | おやつ(スイスロールいちご) | おやつ(いちごプリン) | 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(フルーチェいちご) |
| 夕 | 麦ご飯 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) | 御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 小松菜のお浸し みそ汁(キャベツ・大根葉) | 麦ご飯 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草のおかか和え みそ汁(玉葱・油揚げ) | 御飯 中華風卵焼き かに焼売 いんげんの中華和え 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 カリフラワーのソテー オニオンとピーマンのサラダ コンソメスープ(玉葱・ほうれん草) |

2023年1月献立 (1/22~1/31)

| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----------------|--|---|---|---|---|---|--|--|--|----------------|--|----------------|--|
| 令和05年01月22日(日) | | 令和05年01月23日(月) | | 令和05年01月24日(火) | | 令和05年01月25日(水) | | 令和05年01月26日(木) | | 令和05年01月27日(金) | | 令和05年01月28日(土) | |
| 朝 | 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 とりつくね 青菜の和え物 カルシウム牛乳 | 御飯 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ カルシウム牛乳 | 御飯 豆腐のたまごとじ チンゲン菜としらすの和え物 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 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え カルシウム牛乳 | 御飯 だし巻卵 小松菜のゆず風味和え カルシウム牛乳 | | | | | | |
| 昼 | 御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 カニのチャップソテー コウモリ(大根・大根葉) フルーツ缶(黄桃) | 麦ご飯 さばの味噌煮 小松菜とシーゼルの炒め物 みそ汁(とろろ昆布・ねぎ) ふりかけ(しそ) | 御飯 チーズハンバーグ 春雨の炒め物 コンソメスープ(エリンギ・畑菜) フルーツ缶(みかん) | シーフードカレー ベーコンとほうれん草のソテー キャベツのサラダ フルーツ缶(パイナップル) | 御飯 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋の煮物 みそ汁(わかめ・玉葱) 白菜の磯和え | ＜郷土料理 青森県＞ 麦とろご飯 牛肉とごぼうの甘辛煮 けの汁 ホタテと青菜の和え物 りんご | | 麦ご飯 白身魚の照り焼き きざみ昆布の煮物 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) うずら豆 | | | | | |
| おやつ | おやつ(チョコパイ) | おやつ(オレンジゼリー) | おやつ(吹雪饅頭) | おやつ(和のパンケーキ抹茶) | おやつ(あんぱん) | おやつ(ピーチゼリー) | おやつ(シュークリーム) | | | | | | |
| 夕 | 麦ご飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 白菜のわさび醤油和え みそ汁(若布・えのき) | 御飯 ロールキャベツのトマト煮 かぼちゃのチーズ焼き コールスロー コウモリ(しめじ・かぶ葉) | 麦ご飯 赤魚の山椒焼き きんぴらごぼう キャベツの生姜醤油和え お吸物(しいたけ・うずまき麩) | 御飯 親子煮 高野豆腐の煮物 いんげんのくるみ和え みそ汁(玉葱・わかめ) | 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 キャベツの辛子マヨ和え お吸物(素麺・大根葉) | 御飯 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜のかにかま煮 いんげんの梅マヨ和え みそ汁(かぶ・若布) | | | | | | |

| 令和05年01月29日(日) | | 令和05年01月30日(月) | | 令和05年01月31日(火) | |
|----------------|---|---|---|----------------|--|
| 朝 | 御飯 納豆 青梗菜とハムの炒め物 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 厚揚げのねぎあんかけ いんげんの和風サラダ カルシウム牛乳 | | |
| 昼 | 御飯 たらの南蛮漬け かぶの信田煮 みそ汁(もやし・人参) ふりかけ(かつお) | けんちんあんかけうどん カニ焼売 もやしのポン酢和え フルーツ缶(パイナップル) | 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 | | |
| おやつ | おやつ(クッキー) | おやつ(野菜ジュースゼリー) | おやつ(カステラ) | | |
| 夕 | 麦ご飯 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 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) | 麦ご飯 あぶらかれいの生姜煮 かぶのそぼろ煮 青菜のごまよごし みそ汁(大根・大根葉) | | |

