★　1月　そら・こぐま・ゆり　献立表　★

	1 金	2 土	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	休園日	休園日	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう みりん風 濃口しょうゆ ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ りょうり酒 みりん風 さとう ■ほうれん草と白菜の和えもの ほうれんそう はくさい にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■すまし汁 とうふ にんじん 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■七草みそうどん うどん とりにく 七草セット りょうり酒 かぶ にんじん しめじ みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま	■ビーフカレー 米 合ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ とりがらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ
10時			■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時			■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フライドポテト じゃがいも キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■焼きおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
昼食	成人の日	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 グリーンピース 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■小松菜のごま和え こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごま ■豚汁 ぶたにく だいこん にんじん こんにゃく ごぼう あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ
10時		■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時		■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■ぜんざい 小豆 さとう しお ■お茶 ほうじ茶

	16 土	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■みそしる だいこん こまつな 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお	■ごはん 米 ■トンカツ 豚ヘレ しお だいず華フレーク かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ケチャップ ■ほうれん草のサラダ ほうれんそう 緑豆もやし コーン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 しお ■オニオンスープ たまねぎ ブイヨン しお パセリ缶	■みそうどん うどん とりにく りょうり酒 はくさい にんじん えのき みそ 削りぶし だし昆布 みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし	■キーマカレー 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん えだまめ 黄ピーマン カレールウ ケチャップ キャノーラ油 しお ブイヨン パセリ缶 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■スープ コーン たまねぎ ブイヨン しお	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■さつま芋クッキー こめ粉 ベーキングパウダー さつまいも マーガリン さとう キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■ジャムサンド 食パン マーガリン いちごジャム ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツヨーグルト ヨーグルト さとう ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■ポークチャップ ぶたにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ハム キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ にんじん コーン ブイヨン しお	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり かまぼこ 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 わかめ ふ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお こしょう キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■パンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■大豆サラダ だいず水煮 にんじん えだまめ マヨネーズ	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にら しょうが みそ 濃口しょうゆ とりがらスープ ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ 春雨 わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ
10時	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶
3時	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳