

月間献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	 							ご飯 煮しめ おせち 雑煮
昼食								赤飯 ぶり照り焼き ふきの信田煮 おせち 清汁 (花魁)
15時								紅白まんじゅう・甘酒
夕食								ご飯 八幡巻き 長芋さっと煮 オクラの中華風和え物
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
朝食	ご飯 高野豆腐 味噌汁 (白菜) 小付け (たくあん漬)	ご飯 豆腐とかにのうま煮 味噌汁 (あさり) ふりかけ (のりかつおCa)	ご飯 糸ごぶ煮つけ 味噌汁 (かぼちゃ) 小付け (桜漬)	パン (バタースティック) ウインナーじゃが スープ (コンソメ) 牛乳	ご飯 干しエ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (さけCa)	七草粥 かんぴょう卵とじ 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 水菜さっと煮 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (のりたまごCa)	
昼食	ご飯 お刺身 里芋田舎風 ブロッコリーツナ和え 茶碗蒸し	散らし寿司 五目きんちゃく 青梗菜辛子醤油和え 豚汁	ご飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋おかか煮 ピーナツ和え 味噌汁 (切干)	ちゃんぽん風うどん 南瓜焼売 三色和え フルーツ (白桃)	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ カレー炒め 春雨和え物 清汁 (巻き巻・みつば)	ご飯 さわらの昆布茶風味 さつまいもけんろ三色炒め ほうれん草くるみ和え 味噌汁 (なす)	ご飯 ホホの胡麻照り焼き さつまいもバター煮 マヨネーズ和え (カニカマ) 清汁 (そうめん)	
15時	水仙	プリン	カカオケーキ	青りんごゼリー	黒糖まんじゅう	チョコパン	塩せんべい	
夕食	ご飯 西京漬焼き 菜の花バターソテー はんぺんと胡瓜の胡麻和え	ご飯 鶏のから揚げ スパゲティソテー 人参サラダ	ご飯 鶏の梅風味煮 ピーマンと茄子の味噌炒め 小松菜サラダ	ご飯 麻婆豆腐 牛蒡つけ パンパンジー風	ご飯 魚のマヨネーズ焼 もやしにらソテー アスパラサラダ	ご飯 豚のおろし煮 竹輪とピーマン煮 清汁 (とろろ昆布)	ご飯 豚肉/バター醤油炒め えびと卵のあっさり炒め おろし和え	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝食	ご飯 春雨とキャベツの炒め煮 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 小付け (たくあん漬)	ご飯 大根のかにあんかけ 味噌汁 (なす) ふりかけ (たらこCa)	ご飯 はんぺん桜煮 味噌汁 (油揚げ・ねぎ) 小付け (のり佃煮)	パン (クロワッサン) シャーマンポテト スープ (キャベツ) 牛乳	ご飯 大豆煮 味噌汁 (切干) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (鶏) 切干大根の煮物 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁 (あさり) ふりかけ (さけCa)	
昼食	ご飯 お刺身 ひじき煮 ツナフレーク和え 味噌汁 (じゃがいも)	ご飯 豚肉と小松菜の卵炒め 卵の花 ブロッコリーサラダ 清汁 (はんぺん)	ご飯 さんま生姜煮 さんびらごぼろ オクラとささみ和え物 味噌汁 (なめこ)	ご飯 鮭のみぞれ煮 いんげん旨煮 長いもボン酢和え 清汁 (しいたけ)	ご飯 鶏のみそ焼 さつまいも甘煮 カリフラワーおかか和え 清汁 (巻き巻・みつば)	ご飯 豚しゃぶ ほうれん草ソテー マカロニサラダ 味噌汁 (ごぼう)	けんちんそば シューマイ ごま和え (小松菜・竹輪) フルーツ (リンゴ缶)	
15時	田舎まんじゅう	ヨーグルト	ぼたぼた焼き	抹茶ワッフル	どら焼き	バームクーヘン	抹茶水ようかん	
夕食	ご飯 鱈のソテー香味ソース なすおかか煮 冷奴	ご飯 えびのチリソース アスパラと八ム炒め いんげん白和え	ご飯 みそおでん ピーマンの内詰めフライ マセドアンタダ	ご飯 肉豆腐 かぼちゃソテー 浸し (チンゲンサイ)	ご飯 お好み焼き かぶの炒め物 おからサラダカレー風味	ご飯 魚の磯部揚げ カニカマごま油炒め 里芋の春菊和え	ご飯 豚肉味噌炒め うずら豆 ポテトサラダ	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
朝食	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁 (じゃがいも) 小付け (梅びしお)	ご飯 角麩の煮物 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりたまごCa)	ご飯 五目豆 味噌汁 (豆腐) 小付け (桜漬)	パン (ロールパン) マカロニケチャップソテー スープ (レタス) 牛乳	ご飯 炊き合わせ (いなり) 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たらこCa)	雑炊 (鯛) カニカマ入り卵焼き 野菜ジュース 小付け (かつば漬)	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりかつおCa)	
昼食	ご飯 鮭の幽庵焼 春雨オイスター煮 ささみ和え物 味噌汁 (ほうれん草)	ご飯 親子丼 ブロッコリー炒め アスパラたらこマヨ和え 味噌汁 (もやし)	ご飯 エビフライ なす煮つけ 人参とささみのサラダ パンパンキンスープ	ご飯 鱈の塩焼き 煮奴 (かつお節) 白菜青じそ和え 味噌汁 (ごぼう)	ひじきごはん かき揚げ 炊き合わせ ほうれん草辛子和え 味噌汁 (あさり) フルーツ (いちご)	ご飯 豚肉生姜焼 里芋煮がし ス/のドレッシング和え 清汁 (えび)	ご飯 とり天 切干炒め煮 春雨ゆず和え 味噌汁 (鮓・ねぎ)	
15時	桃まん	ハッピーターン	ももゼリー	白ごしあん饅頭	ケーキピーチショート	水ようかん	抹茶まんじゅう	
夕食	ご飯 酢豚風 長いもゆかり煮 おくら胡麻和え	ご飯 牛肉と豆腐の中華炒め 人参さっと煮 ずんだ和え	ご飯 赤魚みぞれ煮 厚揚げ煮つけ 干種和え	ご飯 鶏肉治部煮 青菜ソテー トマトサラダ	ご飯 鶏肉風 かんぴょう煮 おからのポテトサラダ風味	ご飯 鮭の照り焼き さつまいもサラダ 粕汁	ご飯 鮭のムニエルソテー 牛コマレタス炒め 甘酢きゅうり	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
朝食	ご飯 じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 (豆腐) 小付け (たいみそ)	ご飯 なめこ豆腐 味噌汁 (じゃがいも) ふりかけ (さけCa)	ご飯 煮浸し (青菜・厚揚げ) 味噌汁 (板麩・わかめ) 小付け (桜漬)	パン (ねじりパン) 炒り卵 スープ (きのこ) 牛乳	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁 (白菜) ふりかけ (のりたまごCa)	おじよや かぼちゃそぼろ煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 ほうれん草とはんぺん煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たらこCa)	
昼食	ご飯 鱈の西京焼き 青梗菜さくさく炒め パンパンキンスープ 清汁 (そうめん)	ご飯 鶏のくわ焼 さつまいも切り昆布煮物 ス/の青じそ和え 味噌汁 (なす)	ワンタン麺 カリフラワー炒め オクラのおろし和え 杏仁豆腐 (もも)	ご飯 鱈の香り焼き おからとひじきの煮物 グリーンサラダ 味噌汁 (もやし)	ご飯 豆腐ハンバーグ ふるふん大根 ごま和え (ほうれん草) かき玉汁	ご飯 豚肉塩昆布炒め 里芋煮がし 冷奴 清汁 (とろろ昆布)	カレーライス 北海道フライ アスパラと鶏の梅和え フルーツ (みかん缶)	
15時	ココアムース	ミニたい焼き	ぱりんこ	夕張メロンゼリー	ドーナツ	ヨーグルト (いちご)	肉まん	
夕食	ご飯 回鍋肉 しらたき煮 茶碗蒸し	ご飯 柳川風煮 ちくわ金平 マヨネーズ和え (ツナ)	ご飯 チキンカツ ブロッコリーじゃこ炒め ツナときこのサラダ	ご飯 蒸し餃子の甘酢あんかけ 春菊と人参と油揚げの煮物 かんぴょう和え物	ご飯 鶏のさっぱり煮 金時豆煮 はんぺんのマヨネーズ和え	ご飯 ぶり大根 なすヒスイ煮 味噌汁 (えのき茸・葉ねぎ)	ご飯 納豆のちゃんちゃん焼き えびと絹さやの炒め 春雨サラダ	
	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">皆さんの家ではどんなお雑煮を食べますか？</p> <p>お雑煮は「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物です。お雑煮の具には、お餅が欠かせませんが、これは正月に年神様 (正月にやってくる神様) をお迎えするために、前年に収穫したお米から作った餅をお供えし、そのお下がりとしてお雑煮を頂く、ということから始まったといわれています。昔の人は、お雑煮を食べる際、旧年の農作物の収穫が無事であったことに感謝し、新年の豊作や家内安全を祈っていました。このようにして、お雑煮は正月に欠かせない料理となり、農耕民族である日本の文化に、深く根付いたそうです。今回は日本各地のお雑煮についてご紹介します。</p> </div>					
朝食	ご飯 南瓜と高野豆腐の炊き合わせ 味噌汁 (もやし) 小付け (たくあん漬)	ご飯 がんもと小松菜煮物 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) ふりかけ (のりかつおCa)	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>岩手県</p>  </div>	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>東京都</p>  </div>	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>愛知県</p>  </div>	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>京都府</p>  </div>	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>福岡県</p>  </div>	
昼食	ご飯 手キンピカタ なすソテー スパゲティサラダ 味噌汁 (白菜)	ご飯 揚げ煮 (ほき) 白菜としめじの炒め 切干と木目ボン酢和え 清汁 (はんぺん)						
15時	雪の宿	ミルクケーキ						
夕食	ご飯 鮭のクリームかけ 里芋/バター醤油炒め ピーナツ和え (キャベツ)	ご飯 豚肉ロール巻き 舞茸と牛蒡煮 ア/のりマヨネーズ和え						