



1月の献立表



	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		パン食 ソテー 黄桃	パン食 コンソメスープ パイナップル	パン食 サラダ フルーツ	パン食 野菜スープ みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 ミネストローネ バナナ
昼食		赤飯 祝い鯛の味噌焼き 菊花かぶ・黒豆 筑前煮 お雑煮	軟飯 鯛の照り焼き 蕨の千枝漬け・数の子 南瓜と金時人参の煮合わせ お雑煮	軟飯 松風焼き 煮豆・紅白蒲鉾 御節盛り合わせ お雑煮	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 茄子の炒め煮 具沢山の味噌汁	軟飯 鯛の塩焼き 大根のそぼろ煮 小松菜の錦糸かけ フルーツ	軟飯 鶏の南蛮漬け風 南瓜の炊き合わせ 白菜の菜種和え
おやつ		祝いの菓	どら焼き (カスタード)	やわらかおかき (えび)	バームクーヘン (抹茶)	焼きドーナツ (豆乳)	しっとり饅頭 (吹雪)
夕食		軟飯 御節盛り合わせ カニ玉子 胡瓜のみぞれ和え きんとん	軟飯 千草焼き ほうれん草の磯辺和え ふろふき大根 田作り	軟飯 有頭エビフライ 玉子とじ クリームチャウダー ふりかけ	軟飯 鱈の煮付け 春雨の酢の物 炒り豆腐	軟飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 漬物	軟飯 赤魚の卸煮 ほうれん草の白和え 味噌汁
朝食	パン食 サラダ 黄桃	パン食 コーンスープ フルーツポンチ	パン食 玉子スープ パイナップル	パン食 ほうれん草のスープ バナナ チーズ	パン食 スクランブルエッグ みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 ソテー バナナ
昼食	七草粥 鮭の幽庵焼き 玉子豆腐の銀あんかけ 五目大豆 ゼリー	軟飯 鱈の竜田揚げ カリフラワーの酢の物 味噌汁	軟飯 牛肉の時雨煮 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	おにぎり 五目うどん 里芋の含め煮 フルーツ	軟飯 豚肉のオムライス炒め 白菜の煮びたし 冬瓜のスープ	軟飯 鯖のカレームニエル もやしのナムル 味噌汁 漬物	軟飯 ヒレカツ 白菜のごま和え 中華風スープ
おやつ	もみじ饅頭	ショコラブチケーキ	レモンケーキ	くろ棒	どら焼き (抹茶あん)	バームクーヘン (プレーン)	やわらかおかき (のり塩)
夕食	軟飯 豚肉のチャップ煮 ひじきの煮物 コンソメスープ 漬物	軟飯 おでん 菜の花の和え物 フルーツ 漬物	軟飯 鮭の外ルリス焼き 卵の花の炒り煮 オクラの和え物 漬物	軟飯 鯛の照り焼き 胡瓜の酢味噌和え 豆腐あんかけ 漬物	軟飯 がんもどき 胡瓜の酢の物 味噌汁 ふりかけ	軟飯 鶏の塩ダレ焼き シャーレン豆腐 大根の梅肉和え	軟飯 赤魚の煮付け 小松菜の磯辺和え すまし汁 漬物
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 コーンスープ バナナ
昼食	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き がんもどきの炊き合わせ 茄子の胡麻醤油和え	軟飯 鶏肉の味噌炒め ほうれん草の白和え すまし汁	押し寿司 豆腐の味噌かけ すまし汁 ヨーグルト	軟飯 炊き合わせ しろなのごま和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚の南部揚げ オクラの和え物 中華風スープ	軟飯 カレーライス サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 かぶの葛あんかけ 味噌汁
おやつ	ミルクケーキ	リングドーナツ (プレーン)	鯛饅頭 (カスタード)	やわらかおかき (きな粉)	しっとり饅頭 (小麦)	ドームケーキ (カスタード)	カスタードブチケーキ
夕食	軟飯 オムレツ 春雨の酢の物 チャウダー 漬物	軟飯 鱈のフライ じゃが煮 なめこのおろし和え	軟飯 豚肉の生姜焼き もやしのソテー 大根の炒り煮	軟飯 鯛の磯辺焼き 山芋の酢の物 茶碗蒸し 漬物	軟飯 えび玉 茄子の煮付け チンゲン菜の煮浸し	軟飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮合わせ 味噌汁	軟飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のごま和え のり佃煮
朝食	パン食 野菜スープ 黄桃 チーズ	パン食 サラダ フルーツポンチ	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 サラダ バナナ	パン食 スープ みかん	パン食 温野菜サラダ 白桃	パン食 ほうれん草のスープ バナナ
昼食	軟飯 鶏のから揚げ 三色きんぴら すまし汁	軟飯 鮭の塩焼き シャーレン豆腐 茄子の味噌かけ フルーツ	おにぎり ちゃんぽん 豆腐の煮合わせ フルーツ	まいたけ御飯 白身魚の和風ムニエル 真砂和え 味噌汁	軟飯 エビチリソース 春雨の酢の物 ふろふき大根 フルーツ	軟飯 鱈の卸し煮 白菜のゆず香和え 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 すまし汁 漬物
おやつ	バームクーヘン (チョコ)	どら焼き (こしあん)	リングドーナツ (チョコ)	くろ棒	ドームケーキ (チョコ)	鯛饅頭 (あんこ)	やわらかおかき (うす塩)
夕食	軟飯 だし巻き玉子 がんもどきの煮合わせ かぶの生酢 漬物	軟飯 肉団子の煮込み 小松菜の和え物 コンソメスープ	軟飯 天ぷら 白菜の胡麻和え 胡瓜の酢の物 ふりかけ	軟飯 治部煮 トマトサラダ けんちん汁	軟飯 牛肉の甘辛煮 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し 漬物	軟飯 鶏肉のごまだれ焼き 卵の花の炒り すまし汁 漬物	軟飯 鯛のタルタルソース焼き もやしの酢の物 大根のごった煮
朝食	パン食 コンソメスープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 野菜サラダ パイナップル チーズ	パン食 野菜炒め バナナ	<p>今年も一年よろしくお祝い致します</p> <p>謹賀新年</p> <p>食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科</p>		
昼食	軟飯 すきやき もずく フルーツ 漬物	軟飯 鱈の唐揚げ 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	軟飯 流し玉子焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌かけ フルーツ	軟飯 鯛の幽庵焼き ジャーマンポテト 玉子豆腐			
おやつ	しっとり饅頭 (黒糖)	焼きドーナツ (チョコ)	メープルブチケーキ	やわらかおかき (コンボタ)			
夕食	軟飯 鮭の酒蒸し 菜の花の辛子和え のっぺい汁 煮豆	軟飯 ミートローフ もやしのナムル 長芋の煮物 漬物	軟飯 焼肉 とろろ芋 すまし汁 漬物	軟飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 味噌汁			