



平成29年1月献立



日	曜日	昼食メニュー	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ	
1	日	冬休み(12/29から1/3まで)					冬休み	冬休み
2	月	冬休み(12/29から1/3まで)					冬休み	冬休み
3	火	冬休み(12/29から1/3まで)					冬休み	冬休み
4	水	豚丼、南瓜の塩バター煮、お味噌汁、白桃缶	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、バター	豚肉	玉ねぎ、グリーンピース、南瓜、絹さや、白桃缶、キャベツ	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり	
5	木	ツナポテトコロッケ、冬瓜の甘辛煮、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、バナナ	七分づき米、じゃが芋、菜種油、小麦粉、パン粉、甜菜糖、ソーメン	ツナフレーク缶	玉ねぎ、スナップエンドウ、冬瓜、人参、インゲン、大根葉、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーうどん	
6	金	黄金鯉の洋風照り焼き、豆腐の旨煮、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、小麦粉、菜種油、バター、胡麻油	カレイ、豆腐	トマト、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	梅干し・おかかおにぎり	
7	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
8	日	休園日					休園日	休園日
9	月	休園日(成人の日)					休園日(成人の日)	休園日(成人の日)
10	火	親子丼、春雨サラダ、お味噌汁、白桃缶	七分づき米、甜菜糖、春雨、胡麻油	鶏肉、玉子、豆腐	玉ねぎ、海苔、人参、コーン、絹さや、白桃缶	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・大豆のおにぎり	
11	水	鮭と根菜の米粉天ぷら、豚肉と白菜の重ね煮、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、米粉、菜種油	秋鮭、豚肉	牛蒡、人参、白菜、かぶ、いんげん、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	(お誕生日会)つまみと干し果物のケーキ	
12	木	高野豆腐の野菜あんかけ、マロニとキャベツのサラダ、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、菜種油、甜菜糖、ツイストマロニ、マヨネーズ	高野豆腐、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、大根、ワカメ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ガーリックチャーハン	
13	金	助宗鱈の漬け焼き、野菜炒め、納豆ごはん、お味噌汁、グレープフルーツ	七分づき米、菜種油、さつま芋、甜菜糖	納豆、スケウタラ、豚肉、豆腐	玉ねぎ、ピーマン、長葱、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	けんちんうどん	
14	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
15	日	休園日					休園日	休園日
16	月	鶏肉の甘辛煮、じゃが芋の塩炒め、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、菜種油、甜菜糖、じゃが芋、胡麻油	鶏肉、ちりめん干し	蓮根、グリーンピース、人参、玉ねぎ、絹さや、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	南瓜羊羹	
17	火	白糸鱈の胡麻煮、大根のくず煮、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、胡麻、甜菜糖、片栗粉、焼ふ	白糸鱈	人参、いんげん、大根、枝豆、ワカメ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	フライドポテト	
18	水	豚丼、南瓜の塩バター煮、お味噌汁、バナナ	七分づき米、胡麻油、甜菜糖、バター	豚肉	玉ねぎ、グリーンピース、南瓜、絹さや、バナナ、キャベツ	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり	
19	木	ツナポテトコロッケ、冬瓜の甘辛煮、鉄分強化！ふりかけご飯、すまし汁、みかん	七分づき米、じゃが芋、菜種油、小麦粉、パン粉、甜菜糖、ソーメン	ツナフレーク缶	玉ねぎ、スナップエンドウ、冬瓜、人参、インゲン、大根葉、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	カレーうどん	
20	金	黄金鯉の洋風照り焼き、豆腐の旨煮、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、小麦粉、菜種油、バター、胡麻油	カレイ、豆腐	トマト、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	梅干し・おかかおにぎり	
21	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
22	日	休園日					休園日	休園日
23	月	冬野菜のクリームシチュー、コーンサラダ、鉄分強化！ふりかけごはん、林檎	七分づき米、菜種油、甜菜糖	鶏肉、牛乳	白菜、玉ねぎ、グリーンピース、人参、ブロッコリー、コーン、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	大学芋	
24	火	親子丼、春雨サラダ、お味噌汁、みかん	七分づき米、甜菜糖、春雨、胡麻油	鶏肉、玉子、豆腐	玉ねぎ、海苔、人参、コーン、絹さや、みかん	日替り雑炊又は野菜スープ	ひじき・人参・大豆のおにぎり	
25	水	鮭と根菜の米粉天ぷら、豚肉と白菜の重ね煮、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、米粉、菜種油	秋鮭、豚肉	牛蒡、人参、白菜、かぶ、いんげん、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	南瓜羊羹	
26	木	高野豆腐の野菜あんかけ、マロニとキャベツのサラダ、鉄分強化！ふりかけごはん、お味噌汁、バナナ	七分づき米、片栗粉、菜種油、甜菜糖、ツイストマロニ、マヨネーズ	高野豆腐、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、大根、ワカメ、バナナ	日替り雑炊又は野菜スープ	ガーリックチャーハン	
27	金	助宗鱈の漬け焼き、野菜炒め、納豆ごはん、お味噌汁、グレープフルーツ	七分づき米、菜種油、さつま芋、甜菜糖	納豆、スケウタラ、豚肉、豆腐	玉ねぎ、ピーマン、長葱、グレープフルーツ	日替り雑炊又は野菜スープ	けんちんうどん	
28	土	おまかせメニュー					日替り雑炊又は野菜スープ	おまかせメニュー
29	日	休園日					休園日	休園日
30	月	鶏肉の甘辛煮、じゃが芋の塩炒め、ご飯、お味噌汁、林檎	七分づき米、菜種油、甜菜糖、じゃが芋、胡麻油	鶏肉、ちりめん干し	蓮根、グリーンピース、人参、玉ねぎ、絹さや、林檎	日替り雑炊又は野菜スープ	おかかおにぎり	
31	火	白糸鱈の胡麻煮、大根のくず煮、ご飯、お味噌汁、オレンジ	七分づき米、胡麻、甜菜糖、片栗粉、焼ふ	白糸鱈	人参、いんげん、大根、枝豆、ワカメ、オレンジ	日替り雑炊又は野菜スープ	フライドポテト	

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。