

平成27年度 1月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	18 (月)
献立名	① 鶏のしょう油焼き ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁	① 鮭のレモンソース ② キャベツの胡麻マヨ和え ③ みそ汁	① ロコモコ ② 五目スープ	① 和風ポークソテー ② ツナサラダ ③ みそ汁	① チヂミ ② 伴三絲 ③ みそ汁	成人の日	① 天ぷらの盛り合わせ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁	① パンプキンドリア ② 野菜スープ ③ みそ汁	① 吉野煮 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁	① チキンカツ ② 白菜の重ね蒸し ③ みそ汁	① れんこん蒸し ② キャベツの豚肉巻き焼き ③ みそ汁	① さわらのパン粉焼き ② ポパイサラダ ③ みそ汁
材 料	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鮭 パセリ レモン ▲ バター ② ささ身 キャベツ 人参 コーン 胡麻 レモン ● マヨネーズ しょう油 酒 ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 米 牛ミンチ ● 卵 きゅうり 人参 玉ねぎ レタス ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ▲ バター ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油	① 豚肉 大根 ▲ バター しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 海老 いか 赤ピーマン 玉ねぎ にら ● 卵 胡麻 小麦粉 胡麻油 しょう油 ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 卵 レモン ごま油 酢 しょう油 ③ もやし ねぎ みそ		① めんたい 蓮根 さつまいも ● 卵 小麦粉 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 ●▲ ベーコン 玉ねぎ かぼちゃ ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② ポークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 鶏肉 人参 じゃがいも 生揚げ こんにゃく 絹さや 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ もやし ねぎ みそ	① 鶏肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 ① 白菜 豚肉 大根 コンソメ 酒 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 鯛 蓮根 ブロッコリー 生姜 片栗粉 しょう油 ② 豚肉 キャベツ ▲ チーズ 小麦粉 ウスターソース ③ 白菜 ねぎ みそ	① さわら ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② ほうれん草 ●▲ ベーコン 人参 キャベツ かつお節 りんご酢 しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ

日	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
献立名	① 焼きカレー ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁	① ポークビーンズ ② ブロッコリーのチーズ焼き ③ みそ汁	① チキン南蛮 ② 小松菜のしらす和え ③ みそ汁	① スープスパゲッティ ② アスパラソテー	① しらす入りかき揚げ ② もやしの炒め物 ③ みそ汁	① 里いものコロッケ ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁	① ぶりの照り焼き ② さつまいもサラダ ③ みそ汁	① ソーセージのパンケーキ ② ミネストローネ	① 鶏のホイール焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁	① オムライス ② コンソメスープ	① ジャーチャー麺 ② 絹さやの卵とじ ③ みそ汁
材 料	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草 ● ゆで卵 ▲ チーズ ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 パセリ トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ブロッコリー ▲ チーズ ③ 白菜 ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ ● 卵 レモン 酢 ● マヨネーズ しょう油 ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 ③ さつまいも ねぎ みそ	① スパゲッティ 鮭フレーク ●▲ ベーコン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ▲ 牛乳 ▲ クリームポタージュ ② 人参 コーン アスパラ ポークピッツ ▲ バター	① 蓮根 玉ねぎ 人参 枝豆 さつまいも しらす 海老 ● 卵 小麦粉 しょう油 ② 豚肉 もやし 人参 ピーマン ▲ スープストック ③ 大根 ねぎ みそ	① 里いも 合挽ミンチ 玉ねぎ 黒ごま ● 卵 小麦粉 パン粉 ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック しょう油 ③ じゃがいも ねぎ みそ	① ぶり しょう油 みりん 酒 ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ソーセージ とうもろこし ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター ケチャップ 小麦粉 ベーキングパウダー ② スパゲッティ ●▲ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン セロリ 大豆 トマト缶 コンソメ	① 鶏肉 トマト しめじ パセリ ▲ チーズ ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ● 卵 ケチャップ ② ポークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも ほうれん草 コンソメ しょう油 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 中華めん 豚ミンチ 玉ねぎ きゅうり 竹の子 なす ピーマン 椎茸 トマト 味噌 片栗粉 ② 絹さや 玉ねぎ もやし ● 卵 ▲ スープストック しょう油 ③ 白菜 ねぎ みそ