



1 月 の 献 立

※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)			
朝	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">1月の行事食</p> <p>1月1日 元旦</p> <p>1月7日 七草</p> <p>1月11日 鏡開き</p> <p>1月18日 群馬県郷土料理</p> </div>	若鳥二色巻き 紅白なます 牛乳 たいみそ お雑煮風 米飯(150g)	さつま揚げのさと煮 もやしと胡瓜の高菜和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(わか・菜の花) 米飯(150g)	なすのそぼろあんかけ とろろ 牛乳 味噌汁(椎茸・厚揚げ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージカレー炒め 菜の花の胡麻和え 牛乳 味噌汁(玉葱・大根葉) 米飯(150g)			
昼		からすかしの鱈子焼 松風焼き 黒豆・栗きんとん 伊達巻・蒲鉾・昆布巻き 清汁(麩・みつば) 赤飯(150g)	鶏塩うどん (焼きおにぎり) 鶏の和風炒め 南瓜の甘煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え ※麺類はご飯・汁付き	鮭のちらし寿司 茶碗蒸し フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(えのき・小松菜)	たらのバター醤油焼き 冬瓜とにらの中華煮 海藻サラダ 清汁(みつば・ナルト) 米飯(150g)			
間		ねりきり	チョコバウム	おかし	カステラ			
夕		鮭の若草焼き ほうれん草と卵の炒りつけ りんごのコンポート 米飯(150g)	赤魚の中華あんかけ 焼きビーフン フルーツミックス 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 青りんごゼリー 米飯(150g)	鶏肉の山椒焼き さつま揚げの甘酢炒め 味噌汁(麩・ねぎ) 米飯(150g)			
		5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(洋梨缶) 牛乳 コンソメスープ(コーン・アスパラ) りんごパン	小町麩チャンプル 白菜の漬物と和え 牛乳 味噌汁(卵・かいわれ) 米飯(150g)	京風たまご焼き インゲンのごま和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(菜の花・長葱) 米飯(150g)	がんもの煮物 オニオンサラダ 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(青梗菜・えのき) 米飯(150g)	ウインナーソーテー とろろ芋 牛乳 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 米飯(150g)	つくねとオクラの塩煮 かぶのゆかり和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(カイル・とろろ昆布) 米飯(150g)	厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(わかめ・小町麩) 米飯(150g)	
昼	回鍋肉 エビシューマイ 春雨サラダ わかめスープ 米飯(150g)	からすかしの田楽焼き 里芋の煮物 ちくわときゅうりの四川風 味噌汁(とろろ昆布・麩) 米飯(150g)	揚げ出し豆腐 そぼろあん 大根のべっこう煮 もやしのナムル 清汁(小町麩・かいわれ) 七草粥(240g)	卵とじにゆめん (親子丼) 茄子の生姜炒め パパロア(抹茶) ※麺類は汁付き	鱈の幽庵焼き 卵の花炒め 春雨サラダ 味噌汁(菜の花・しめじ) 米飯(150g)	ポークカレーライス 福神漬・らっきょう漬 ブロッコリーの ごまマヨサラダ ぶどうゼリー	鮭のタルタル焼き ちくわとさつまいもの金平 胡瓜の酢の物 コンソメスープ(アスパラ・コーン) 米飯(150g)	
間	吹雪まんじゅう	コーヒーゼリー	乳菓まんじゅう	チョコレートワッフル	マドレーヌ	サラダせんべい	ぜんざい	
夕	鯖のカレームニエル 豆腐とねぎのとろみ炒め 味噌汁(キャベツ・えのき) 米飯(150g)	つくねの照り焼き ほうれん草とツナのソーテー フルーツ(黄桃缶) コーンご飯(150g)	鶏肉のチリソース 白滝とつみれの煮物 中華スープ(コーン・アスパラ) 米飯(150g)	メバルの柚子胡椒焼き ひじき煮 フルーツ(マンゴー) 炊きこみ御飯(150g)	鶏肉と白菜のとろとろ煮 金平ごぼう りんごのコンポート 米飯(150g)	メルサのクリームソース ハムと野菜のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 海藻サラダ 米飯(150g)	
		12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	ほうれん草のクリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳 野菜スープ(コーン・たまね) レーズンロール	ちくわの炒り煮 しらすおろし 牛乳 味噌汁(えのき・小町麩) 米飯(150g)	納豆和え さつま揚げと玉ねぎのソーテー 牛乳 味噌汁(かいわれ・冬瓜) 米飯(150g)	かぶと鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 梅ひしお 味噌汁(ナス・三つ葉) 米飯(150g)	さんまのかつお煮 金時煮豆 牛乳 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め 卵豆腐 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(油揚げ・玉葱) 米飯(150g)	肉団子甘酢あん 菜の花のしらすあえ 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(白玉ふ・薩摩芋) 米飯(150g)	
昼	肉じゃが 出汁巻きたまご(かにかま) キャベツサラダ 味噌汁(カイル・とろろ昆布) 米飯(150g)	和風豚丼 里芋の煮ころがし もやしのゆかり和え 味噌汁(ニラ・玉葱)	エビクリームシチュー ソーセージと野菜の炒め物 こまつなサラダ ロールパン	メヌケのトマトソース さつま芋のバターソーテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ナメ・ネギ) 米飯(150g)	豚肉のピーナッツバター焼 金平ごぼう 菜の花のおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 米飯(150g)	醤油ラーメン (赤魚の香味ソース) 野菜炒め かぼちゃきんとん ※麺類はご飯・汁付き	鶏釜めし 蒲鉾とわかめのぬた和え パパロア(抹茶) こしね汁	
間	たいやき	手作りプリン	黒糖饅頭	抹茶ようかん	今川焼(カスタード)	コーヒーゼリー	クレープ(チョコ)	
夕	たらの梅ソースかけ 揚げナスの煮びたし フタタンスープ 米飯(150g)	カラスカレイの照焼き じゃがいもとベーコンの炒め物 フルーツ(春菊・ふ) 米飯(150g)	チンジャオロース 厚揚げとにらのみそ炒め 清汁(春菊・ふ) 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き ひじき入り卵の花 フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	鱈のみりん漬け焼き 茄子の生姜醤油かけ りんごのコンポート わかめご飯(150g)	豚肉のナスソース 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	太刀魚の照り焼き 大根田楽 もやしのナムル 米飯(150g)	
		19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	魚肉ソーセージソーテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 クラムチャウダー 黒糖食パン	厚揚げとホレンソウのソーテー かぶの浅漬け風 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ・冬瓜) 米飯(150g)	ツナじゃがが煮 ナスとしめじのおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白菜・油揚げ) 米飯(150g)	納豆和え ウインナーソーテー 牛乳 味噌汁(ホレンソウ・庄内麩) 米飯(150g)	冬瓜のそぼろ煮 鮭おろし 牛乳 味噌汁(かいわれ・麩) 米飯(150g)	鶏肉とかぶの旨煮 菜の花のおかか和え 牛乳 味噌汁(長葱・油揚) しらす粥	目玉焼き もやしと人参のナムル 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(えのき・にら) 米飯(150g)	
昼	欧風カレー 福神漬・らっきょう漬 コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉の梅焼き 肉詰めいなり かにかまとブロッコリーの和風サラダ 清汁(小松菜・花麩) 米飯(150g)	メンチカツ 春菊のポン酢和え フルーツ(ぶどう缶) 味噌汁(とろろ昆布・万葱) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き 金平れんこん 大根の梅おかか和え 味噌汁(わかめ・なめこ) 炊き込みご飯(150g)	ちゃんぽん風ラーメン (野菜炒め) 春巻き いちごパパロア ※麺類はご飯・汁付き	鱈の味噌煮 高野豆腐の煮物 白菜の浅漬け風 清汁(花麩・昆布) 米飯(150g)	バターチキンカレー 福神漬 キャベツとかにかまのオイマヨサラダ 野菜スープ(アスパラ・コーン)	
間	黒ごまプリン	バームクーヘン	杏仁豆腐	おかし	カスタードクリームケーキ	芋ようかん	あんドーナツ	
夕	豚肉とトマトの卵炒め 白菜のコンソメ煮 味噌汁(わかめ・麩) 米飯(150g)	鱈の山椒塩バター焼き ビーフンソーテー フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(わかめ・長葱) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 炒り豆腐 味噌汁(キャベツ・長葱) 鶏そぼろご飯(150g)	ピザ風ハンバーグ ブロッコリーのソーテー ツナサラダ 米飯(150g)	たらのマヨネーズ焼き じゃが芋とキノコの中華炒め りんごのコンポート 米飯(150g)	バーベキューポーク 金平大根 フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	黒むつ照り焼き かぶのそぼろあんかけ 金時煮豆 ツナの炊き込みご飯	
		26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	オムレツ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ(ベーコン・玉葱) 抹茶リングパン	ちくわの炒り煮 キャベツの酢醤油和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(キヌサヤ・小町麩) 米飯(150g)	豚肉と大根の煮物 とろろ芋 牛乳 味噌汁(春菊・板麩) 米飯(150g)	納豆和え ツナとじゃが芋の炒めもの 牛乳 味噌汁(椎茸・チンゲンサイ) 米飯(150g)	魚肉ソーセージと白菜のコンソメ煮 もやしのゆかり和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(なす・庄内麩) 米飯(150g)	生揚げとえびの中華煮 大根の酢の物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・わかめ) 米飯(150g)		
昼	カラスカレイの柚子胡椒焼き 焼き茄子の田楽 胡瓜とわかめの酢の物 清汁(とろろ昆布・かいわれ) 米飯(150g)	筑前煮 小松菜の胡麻和え 春雨マヨサラダ 味噌汁(わかめ・冬瓜) 米飯(150g)	ごぼうときのこの和風スパゲティ (鶏肉のきのこソース) なすのソーテー いちごゼリー スープ(コーン・アスパラ) ※麺類はご飯付き	鶏の唐揚げ ラタトゥイユ フルーツヨーグルト 清汁(小町麩・小松菜) 米飯(150g)	擬製豆腐 小松菜の煮びたし トマトサラダ 味噌汁(えのき・にら) たらこご飯	茄子のポロネーゼ風 冬瓜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ(大根葉・しいたけ) 黒糖食パン	<p>Happy New Year</p>	
間	吹雪まんじゅう	ヨーグルトパパロア	せんべい(ぼたぼた焼き)	抹茶ようかん	クレープ(バナナ)	リングドーナツ		
夕	厚揚げと鶏肉の中華炒め しらたきと白菜の煮物 味噌汁(春菊・えのき) 米飯(150g)	メヌケのバター醤油焼き ブロッコリーとベーコンのソーテー 洋梨のコンポート 米飯(150g)	蒸し豚の酢味噌ソース さつま芋と切昆布の煮物 清汁(三つ葉・花麩) 米飯(150g)	さわらの柚子胡椒焼き 人参しりしり フルーツ(みかん缶) わかめご飯	鶏肉のオイスターソース焼き 里芋の和風あん フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 切干大根とアサリのごまマヨ和え 洋梨のコンポート 米飯(150g)		