

1月

23日のおやつは非常食です

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
4	木	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 酒 ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5	金	ご飯 ナゲット 焼きそば 七草スープ	ご飯 鶏挽肉 豆腐 卵 パン粉 コンソメ ケチャップ 砂糖 豚肉 ホタテ 焼きそば もやし 人参 チンゲン菜 ごぼう 葱 お好みソース 豚挽肉 大根 人参 玉葱 七草セット 薄揚げ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 フロランタン	牛乳 チョコイス アーモンドスライス バター 砂糖 生クリーム
6	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 豆腐 ごぼう チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご	お菓子	お菓子
9	火	パン 鮭のから揚げ タルタルソース キャベツカレー コーンチャウダー	イエローロール 鮭 たくあん 卵 マヨネーズ 揚げ油 ツナ マカロニ キャベツ 玉葱 コーン 人参 カレルウ 味噌 ウインナー 人参 ジャガ芋 しめじ 玉葱 クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 おやき	牛乳 ご飯 ツナ コーン チーズ コンソメ 砂糖
10	水	ご飯 豚みそ焼き ひじき入り卵焼き 清汁	ご飯 豚肉 玉葱 人参 もやし チンゲン菜 赤味噌 酒 砂糖 濃口しょうゆ ゴマ 卵 ひじき ツナ 玉葱 葱 濃口しょうゆ みりん 豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 ぼうしパン	牛乳 ミネラルロール バター 卵 薄力粉 砂糖
11	木	ご飯 鯖の和風ダレ 根菜炒め かき玉スープ	ご飯 鯖 しめじ 人参 葱 無塩バター 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 人参 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	金	ご飯 鶏のパン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉 卵 パン粉 薄力粉 ケチャップ ウスターソース マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ	牛乳 天使のパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス ヨーグルト 牛乳 コンデンスミルク

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

23日のおやつは非常食です

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
13	土	カレーうどん	うどん 牛肉 人参 玉葱 ジャが芋 薄揚げ 葱 カレールウ		
		金平ごぼう	だしの素 牛肉 ごぼう エリンギ 人参 いんげん だしの素 濃口しょうゆ	お菓子	お菓子
		フルーツ	みりん みかん みかん缶		
15	月	ご飯	ご飯		
		スズキの味噌ミルク煮の味噌ミルク煮	スズキ 人参 ジャが芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		ひじきのドレッシング和え 豚汁	ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌		
16	火	ご飯	ご飯		
		もち米シューマイ	豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 ウェイパー もち米	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		人参の白和え わかめスープ	人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 ジャが芋 わかめ 卵 ウェイパー		
17	水	ご飯	ご飯		
		プリのエスニック風	プリ 玉葱 カレー粉 粉チーズ 濃口しょうゆ みりん 片栗粉	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 白玉粉 牛乳 粉チーズ サラダ油
		肉じゃが	ケチャップ 砂糖 揚げ油 牛肉 玉葱 人参 ジャが芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ウインナー 大根 わかめ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ		
18	木	ちゃんぽん麺	中華麺 豚肉 人参 玉葱 もやし キャベツ ごぼう ウェイパー		
		ブロッコリーのゴマ和え	濃口しょうゆ ツナ ブロッコリー 玉葱 コーン 人参 ゴマ 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳 サワークリームケーキ	牛乳 バター 砂糖 卵 サワークリーム 薄力粉
		フルーツ	ごま油 バナナ		
19	金	ご飯	ご飯		
		ひじき入りつくね	ひじき 鶏挽肉 玉葱 ごぼう 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖	クロレラ フルーチェ	クロレラ フルーチェの素
		大豆カレー 味噌汁	合挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン カレールウ 大根 人参 南瓜 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌		
20	土	親子丼	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 だしの素 濃口しょうゆ		
		清汁	みりん 豆腐 薄揚げ ごぼう 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ	お菓子	お菓子
		フルーツ	みりん りんご		

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

23日のおやつは非常食です

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
22	月	ご飯 ブリの香り揚げ ほうれん草の炒り煮 わかめスープ	ご飯 ブリ 白葱 濃口しょうゆ 砂糖 ゴマ 揚げ油 ベーコン 人参 しめじ コーン ほうれんそう 卵 濃口しょうゆ 砂糖 牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 ジャガ芋 わかめ 卵 ウェイパー	牛乳 ホットク	牛乳 ホットケーキミックス こしあん
23	火	おにぎり 豚汁	ご飯 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	水	鮭わかめご飯 スクエアバーグ ツナサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	ご飯 鮭わかめふりかけ 牛挽肉 豚挽肉 コーン 人参 チーズ ケチャップ ウスターソース 卵 パン粉 ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 濃口しょうゆ 砂糖 大根 わかめ もやし 人参 豆腐 ごぼう コンソメ みかん缶 ゼリーの素	ジョア ミニメロンパン	ジョア ミニメロンパン
25	木	ご飯 鮭のゴマ風味焼 牛肉と春雨の炒め物 味噌汁	ご飯 鮭 葱 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 黒ごま ゴマ ごま油 牛肉 春雨 人参 玉葱 いんげん コーン ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	金	パン ふわふわ焼 ミニグラタン カレースープ	丸ロール 鶏挽肉 はんぺん 卵 パン粉 鶏挽肉 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ツナ マカロニ ホワイトソース 薄揚げ 人参 玉葱 南瓜 なす キャベツ カレールウ 牛乳	牛乳 チーズビスコッティ	牛乳 ホットケーキミックス 粉チーズ グラニュー糖 卵
27	土	中華丼 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 ウェイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご	お菓子	お菓子
29	月	ご飯 鱈の味噌こぶし焼 ささみサラダ かき玉スープ	ご飯 鱈 かつお節 濃口しょうゆ 酒 白味噌 ささみ 人参 胡瓜 コーン もやし 玉葱 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 人参 大根 わかめ 南瓜 ごぼう 卵 ウェイパー	牛乳 アップルパイ	牛乳 パイシート りんご 無塩バター 砂糖 卵

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

23日のおやつは非常食です

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
30	火	ご飯 肉団子	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 揚げ油 片栗粉		
		ほうれん草のソテー 味噌汁	ベーコン ほうれん草 人参 玉葱 マッシュルーム コーン バター コンソメ 大根 人参 ごぼう 薄揚げ 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	水	パン 鶏のケチャップ煮	クリームエスカルゴ 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース しめじ なす デミグラスソース		
		キッシュ コーンチャウダー	ベーコン 卵 玉葱 ほうれん草 マッシュルーム チーズ コンソメ ウインナー キャベツ 人参 ジャガイモ しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 ちんすこう	牛乳 薄力粉 サラダ油 砂糖 食塩

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品