今月のメニュー

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
平成25年1月		1/1 ☆ 朝 ごはん お雑煮(みそ仕立て) ゆず大根 フルーツ(みかん) 昼 赤飯 おせち 湯葉のお吸い物 夕 菜飯 すき焼き風煮 オクラの生姜和え しば漬け かきたまのおみそ汁	1/2 ☆ 朝 ごはん お雑煮(すまし仕立て) 千枚漬け フルーツ(いちご) 昼 松茸ごはん 海老と卵の千草焼き 五目豆 しその実漬け たけのこのお吸い物 夕 とろろご飯 かれいの利休焼き もやしのごま醤油和え 桜だいこん 粕汁	1/3 朝 ごはん ふりかけ(さけ) 山菜の煮物 ストレートティー うす揚げのおみそ汁 昼 キーマカレー マセドアンサラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ 夕 ごはん あじの南蛮漬け 豆腐の銀あんかけ もやしの和え物 白菜のおみそ汁	1/4 朝 キャラメルリング キャベツのトマト煮 牛乳 昼 ごはん さんまの幽庵焼き 長芋と鶏肉の生姜醤油炒め たくあん ごぼうのおみそ汁 夕 ごはん 八宝菜 がんもの炊き合わせ カリフラワーの和え物 小松菜のお吸い物	1/5 朝 ごはん きゅうり漬け かんぴょうの煮物 ミルクココア 玉ねぎのおみそ汁 昼 炊き込みご飯 きつねうどん ほうれん草のおかか和え いちごゼリー 夕 ごはん 牛肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのえびあんかけ なます 春雨スープ
1/6 朝 ぶどうパン ベーコンとじゃが芋のソテー 牛乳 昼 木の葉丼 かぼちゃの甘煮 テンゲン菜のなめたけ和え もやしのおみそ汁 夕 ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋とイカの煮物 白菜の和え物 しいたけのスープ	1/7 ☆ 朝 七草粥 しそ昆布佃煮 厚揚げの煮物 牛乳 かぼちゃのおみそ汁 昼 新年会 夕 ごはん あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢 もやしのスープ	1/8 朝 チョコカスター チキンボールのスープ煮 牛乳 昼 ごはん さばの香り煮 レンコンの炒め物 バナナ 豆腐のおみそ汁 夕 ごはん 鶏肉と野菜クリーム煮 ベーコンとキャベツソテー ブロッコリーの和え物 カリフラワーのコンソメスープ	1/9 ☆ 朝 クリームパン もやしとハムのソテー 牛乳 昼 ごはん フライドチキン 南瓜とレンコンの胡麻マヨ和え ミネストローネ 夕 ごはん 卵焼き和風あんかけ ソーセージとカリフラワーのソテー ツナと大根のサラダ 玉ねぎのおみそ汁	1/10 朝 ごはん うぐいす豆 大豆の煮物 レモンティー さつま芋のおみそ汁 昼 ごはん 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 パインヨーグルト はんぺんのおみそ汁 夕 ごはん カレイの竜田揚げ 大根の煮物 白菜の磯和え そばのお吸いもの	1/11 朝 ミルクツイスト&ミニチーズロール カリフラワーのケチャップソテー 牛乳 昼 ごはん 金目鯛のおろし煮 卵と高菜の炒め物 黄桃 とろろ昆布のお吸い物 夕 枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	1/12 朝 ごはん ふりかけ(カツオ) たけのこの煮物 ミルクティー 春菊のおみそ汁 昼 ごはん 牛肉のごま風味炒め 春巻き 高菜漬け 卵スープ 夕 ごはん 白身魚の香草焼き かぼちゃの含め煮 キャベツのゆずしょうゆ和え 吉野汁
1/13 朝 レーズンペストリー コーンサラダ 牛乳 昼 二色丼 なすとちくわのきんぴら ぶどうゼリー チンゲン菜のスープ 夕 ごはん 豚肉の野菜炒め 長芋の白煮 白菜のレモン和え 湯葉のお吸い物	1/14 朝 ごはん 茶福豆 ひじきの煮物 牛乳 しいたけのみそ汁 昼 ごはん さんまの深見干し れんこんの甘辛炒め 杏仁フルーツ もやしのお吸い物 夕 ごはん ハンバーグ キャベツとあさりの洋風煮 大根サラダ クリームスープ	1/15 朝 レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳 昼 ごはん 鶏と厚揚げの生姜煮 青菜の和え物 つぼ漬け なすのおみそ汁 夕 ごはん 白身魚のムニエルトマトソース かぼちゃのコンソメ煮 チーズと野菜のサラダ マカロニスープ	1/16 朝 ミルクパン 小松菜とウインナーのソテー 牛乳 昼 チャンポン麺 若竹の煮物 れんこんサラダ 桃ヨーグルト 夕 ごはん 五目炒め 大根の煮物 春菊のわさび和え しいたけスープ	1/17 朝 ごはん ふりかけ(のりたまご) きざみ昆布の煮物 ホットカルピス にらのおみそ汁 昼 ごはん 鮭の石狩鍋風 ひじき入り卵焼き 白花豆 きのこのお吸い物 夕 ごはん 炒り鶏 冬瓜の煮物 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	1/18 ☆ 朝 チョコツイスト アスパラサラダ 牛乳 昼 ごはん さばのごま揚げ カレー炒め おろし和え すまし汁 夕 五目ちらし寿司 焚き合わせ 青菜の梅風味サラダ さといものおみそ汁	1/19 朝 ごはん たいみそ 切干大根の煮物 ストレートティー ごぼうのおみそ汁 昼 ごはん さわらのもろみ焼き 炒り豆腐 フルーチェ(メロン) なめこのお吸いもの 夕 ごはん 松風焼き ビーフン炒め 白菜の和え物 春雨スープ
1/20 朝 ミニあんぱん&レーズンロール コンビーフと野菜のソテー 牛乳 昼 豚肉と野菜のビビンバ風ご飯 温奴 オレンジ 卵スープ 夕 ごはん ほきの蒲焼き きんぴられんこん いんげんの綿りごま和え そばのお吸い物	1/21 朝 ごはん ふりかけ(たらこ) ごぼうとちくわの煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁 昼 ごはん 鶏肉のごま味噌照り焼き たまねぎの煮物 千切りたくあん えのきのお吸い物 夕 ごはん さばの生姜煮 明太子温奴 青のり和え はんぺんのお吸い物	1/22 ☆ 朝 いちごジャムパン ビーンズサラダ 牛乳 昼 チキンカレー アスパラのサラダ 福神漬けとらっきょう漬け キウイ 夕 ごはん 豚肉の炒り煮 焼き厚揚げのねぎだれ 白菜の梅おかか和え ほうれん草のおみそ汁	1/23 朝 カマンベールチーズパン&ショコラロール ケチャップソテー 牛乳 昼 坦坦麺 かぼちゃの含め煮 海老とキャベツの辛子和え マスカットゼリー 夕 ごはん たらのオーロラ焼き 里芋のごま煮 菜の花のゆずしょうゆ和え そうめんのお吸い物	1/24 朝 ごはん うめびしお さつま揚げと青菜の煮物 ミルクココア きのこのおみそ汁 昼 ごはん 温しゃぶ 磯部揚げ 桃ヨーグルト はんぺんのお吸い物 夕 ごはん 鮭のチーズムニエル じゃが芋の洋風煮 ハムと玉葱のマリネ カリフラワーのコーンスープ	1/25 朝 黒糖ミルク 白菜といんげんのスープ煮 牛乳 昼 ごはん いかとピーマンの炒め物 キャベツの香り和え 大学芋 豆腐のおみそ汁 夕 ごはん 鶏肉の照り焼きママレード風味 甘辛炒め 切干大根の酢の物 大豆スープ	1/26 朝 ごはん うずら豆 れんこんの味噌炒め煮 レモンティー ごぼうのお吸いもの 昼 ごはん ビーフシチュー キャベツとベーコンのソテー 小松菜の和え物 パイナップル 夕 ごはん 野菜入りキッシュ風 冬瓜の洋風煮 スイートサラダ クリームスープ
1/27 朝 キャラメルリング マカロニソテー 牛乳 昼 焼き鶏丼 きんちゃくの煮物 オレンジ 根菜汁 夕 ごはん さんまの揚げ浸し なすのえびくず煮 もやしの酢の物 しいたけスープ	1/28 朝 ごはん のり佃煮 ほっけ深味干し 牛乳 ごぼうのおみそ汁 昼 ごはん かに玉の甘酢あんかけ 菜の花と干しえびの炒め物 青しその実漬け チンゲン菜のスープ 夕 わかめご飯 さわらの西京焼き さつま芋と枝豆のかき揚げ キャベツの和え物 小松菜のお吸い物	1/29 朝 クリームパン オムレツ 牛乳 昼 ひじきご飯 山菜うどん 二色和え 洋梨 夕 ごはん あじの梅煮 チンゲン菜とえのきの炒め物 トマトともずくの和え物 もやしのおみそ汁	1/30 朝 アップルデニッシュ&ミニチーズロール ソーセージとじゃが芋のスープ煮 牛乳 昼 ごはん コロッケ盛り合わせ ごぼうサラダ つぼ漬け 白菜スープ 夕 ごはん 豚ばらと大根のオイスター煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春菊のごま和え たけのこのお吸いもの	1/31 朝 ごはん 金時豆 ごぼうの煮物 ミルクティー 厚揚げのおみそ汁 昼 ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 高菜漬け きのこのお吸い物 夕 ごはん 麻婆豆腐 山菜のナムル いんげんの和え物 春雨スープ	

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です

☆1月1日(火曜日)、1月2日(水曜日) 朝食 お雑煮 ☆1月1日(火曜日) 昼食 おせち
☆1月7日(月曜日) 昼食 新年会※延期 ☆1月9日(水曜日) 昼食 お楽しみメニュー
☆1月18日(金曜日) 昼食 ヘルシーメニュー ☆1月22日(火曜日) 昼食 食の記念日

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。ひふみ園のおせちは、黒豆(無病息災)、田作り・数の子(五穀豊穣)、紅白かまぼこ(魔よけ、清浄)、伊達巻(学力)栗きんとん(金運)、海老の姿煮(長寿)、昆布巻き(長寿)、柿なます、お煮しめ、赤飯です。風邪流行の為、新年会は延期しました。(管理栄養士 枝澤)