

# 1月献立【福助の家】

日	月	火	水	木	金	土
朝食						
昼食						
夕食						
3時						
4	5	6	7	8	9	10
朝食	鯖の塩焼き マカロニサラダ ごはん 味噌汁	豚肉の柳川風 さつま芋のサラダ ごはん 味噌汁	オムレツ 春雨サラダ パンブキンスープ パン	豚肉の炒め物 切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	白菜のそぼろ煮 さつま芋のサラダ コンソメスープ パン	カレイの味噌漬け焼き 豆腐のカニカマあんかけ ごはん 味噌汁
昼食	焼きそば しゅうまい 大根ととびっこ酢の物 杏仁豆腐	鶏肉の水炊き風 黒豆 フルーツ 高菜ごはん 味噌汁	回鍋肉 小松菜の辛子和え フルーツ ごはん 中華スープ	七草粥 鯖の味噌漬け焼き 蕪の酢の物 錦卵 味噌汁	太刀魚の香味焼き 白和え フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のもろみ焼き インディアンサラダ 金時豆煮 ごはん 味噌汁
夕食	親子丼 茄子の酢の物 フルーツ 味噌汁	赤魚のおろし煮 厚焼き玉子 紅白なます ごはん 味噌汁	太刀魚の塩焼き 干瓢と牛肉の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し ごはん 味噌汁	コロッケ わけぎとマグロのぬた フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のじゃこ和え ボテトサラダ ごはん 味噌汁	鰯のフリッター かぼちゃの煮付け もやしのカレー炒め ごはん 味噌汁
3時	みかんゼリー	甘酒&せんべい	あんドーナツ	バナナヨーグルトケーキ	コーヒーゼリー	抹茶ケーキ
11	12	13	14	15	16	17
朝食	鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ごはん 味噌汁	がんものの煮物 じゃが芋のたらこ和え ごはん 味噌汁	ハムエッグ さつま芋のサラダ コーンポタージュ パン	納豆 肉じゃが ごはん 味噌汁	シチュー ナムル フルーツ パン	キャベツの卵とじ 南瓜サラダ ごはん 味噌汁
昼食	牛丼 白菜の酢の物 フルーツ 味噌汁	山菜ごはん 高野豆腐の肉詰め煮 胡瓜とカニカマのマヨ和え フルーツ 味噌汁	麻婆豆腐 ボテトサラダ フルーツ ごはん 中華スープ	かき揚げ蕎麦 厚焼き玉子 きのこサラダ 杏仁豆腐	他人煮 ほうれん草の胡麻和え フルーツ ごはん 味噌汁	五目ちらし寿司 松風焼き 春菊の胡桃和え フルーツ 吸物
夕食	きつねうどん 千草焼き 紅白なます フルーツ	天ぷら 胡瓜の梅おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のチーズピカタ もやしの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	鯖の粕漬け焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	鯵フライ 里芋の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	親子煮 小松菜のお浸し きんぴらごぼう ごはん 味噌汁
3時	あんぱん	チーズケーキ	かぼちゃプリン	ココアケーキ	チョコ蒸しパン	お汁粉
18	19	20	21	22	23	24
朝食	太刀魚の塩焼き せんまいの煮物 ごはん 味噌汁	豆腐ステーキ 茄子の胡麻和え ごはん 味噌汁	スクランブルエッグ サラダ コーンポタージュ パン	鶏肉団子のスープ煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	スペイン風オムレツ 春雨サラダ パンブキンスープ パン	玉ねぎの玉子とじ かぼちゃの煮つけ ごはん 味噌汁
昼食	チキンカレー イタリアンサラダ 巣ごもり玉子 フルーツ	オムライス ジャーマンポテト トマトとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	すすきのムニエル パンサンスウサラダ 大学芋 ごはん 味噌汁	天ぷら 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ ごはん 味噌汁	ラーメン ナムル さつま芋のこま塩ぶり フルーツヨーグルト	鮭の南蛮漬け さつま芋のいとこ煮 フルーツ ご飯 味噌汁
夕食	おろしそば 白はんぺんのフライ じゃがいもの金平 フルーツ	海老フライ 白菜の酢の物 フルーツ ご飯 味噌汁	ハンバーグ 切干大根の煮物 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	酢豚 厚焼き玉子 フルーツ ごはん 味噌汁	鮭の生姜焼き 変わり金平 コールスローサラダ ごはん 味噌汁	かに玉 大豆とひじきの煮物 白菜の胡麻サラダ ごはん 味噌汁
3時	どらやき	ふどうゼリー	甘酒&せんべい	黒糖蒸しパン	マドレーヌ	たこ焼き
25	26	27	28	29	30	31
朝食	赤魚の味噌漬け焼き 大根のそぼろあんかけ ごはん 味噌汁	がんものの煮物 千草焼き ごはん 味噌汁	オムレツ スパサラ ミネストローネ パン	納豆 じゃが芋のツナ煮 ごはん 味噌汁	シチュー もやしの和え物 フルーツ パン	高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁
昼食	豚肉の角煮丼 白菜の酢の物 フルーツ 味噌汁	居酒屋	かつカレー 冷奴 グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豆腐ステーキ 小松菜の菜種和え 杏仁豆腐 ごはん 味噌汁	鉄火丼 おでん もずくの酢の物 吸物	牛ごぼうのあんじゅうどん 海藻サラダ 大学芋 フルーツ
夕食	月見うどん 犠牲豆腐 紅白なます フルーツ	鶏つくね ちくわの胡麻和え ぶりかけ ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 プロッコリーのたらこ和え フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き いんげんのおかか和え ぶりかけ ごはん 味噌汁	カレイの磯部焼き 青梗菜とハムの玉子とじ フルーツ ごはん 味噌汁
3時	せんべい	スイートポテト	いちご大福	チーズ蒸しパン	チーズケーキ	かぼちゃのパウンドケーキ

