



社会福祉法人報徳会

1月献立表



日	月	火	水	木	金	土
<p>「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉で、「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。</p> <p>★今月のとっておきメニュー★ 金目鯛の焼き魚 茶碗蒸し</p>		御飯 味噌汁 (豆腐) 大根と昆布の煮物 かぶの漬物	御飯 みそ汁 (わかめ) 金平ごぼう 田作り かまぼこ	御飯 みそ汁 (しめじ) うの花 味の付き数の子 漬物	御飯 みそ汁 (あおさのり) えびサンド 鮭フレーク もも缶	御飯 味噌汁 (白菜) 筍とふきの煮物 味のつこ清 ヨーグルト
		赤飯 清汁 (ゆほ) 金目鯛の焼き魚 煮しめ みかん 牛乳	御飯 味噌汁 (キャベツ) 焼き魚 (つぼだい) 里芋煮 ころかし カニときゅうり甘酢和え 牛乳	御飯 澄まし汁 えびの天ぷら ほうれん草の磯辺和え フルーツ杏仁 牛乳	御飯 みそ汁 (もやし) 鶏肉とごぼうの炒り煮 茶わん蒸し 紅白なます 牛乳	御飯 みそ汁 (水菜) 刺身盛り合わせ 三色ピーマン味噌炒め めかぶ酢 牛乳
		御飯 汁 カニの味噌煮 たこインゲンの煮浸し 黒豆	御飯 味噌汁 (大根葉) 生肉すき焼き風煮 かぼちの煮浸し 粟きんとん	御飯 みそ汁 (えのき) 豚肉のごまみそ炒め 肉のちやのいとこ煮 昆布巻き	御飯 潮汁 (あさり) さんまの照り焼き 春菊 アツササラダ	御飯 みそ汁 (なめこ) 焼き肉風 魚河岸の煮物 小松菜のからし和え
御飯 味噌汁 (たまねぎ) 揚げなすの味噌炒め すじこ 鮭ちりめん 漬物	御飯 みそ汁 (もやし) 厚焼きたまご すじこ バナナ	御飯 みそ汁 (ふのり) かぼちの鶏とほろ煮 納豆 漬物	御飯 みそ汁 (里芋) やわらかかんも煮 野沢菜めかぶ リンゴ赤ワイン煮	御飯 みそ汁 (はんぺん) せんまい炒り 金時マヨ 梅干し	御飯 みそ汁 (インゲン) ひじきの煮物 さつま金時 ふりかけ	御飯 みそ汁 (豆腐) 切干大根 しょうゆ昆布 漬物
御飯 中華スープ 豚肉と青梗菜の177-炒め キョーザ オクラのさっぱり小鉢 牛乳	御飯 みそ汁 (えのき茸) 焼き魚 (サーモン) 豆腐のカニあんかけ 小女子なます 牛乳	御飯 味噌汁 (ふき) 牛しぐれ煮 小松菜と厚揚げのごま炒め マカロニサラダ 牛乳	御飯 みそ汁 (竹の子) 鯖の生煮 ホトフ風 中華春雨 牛乳	御飯 ビーフカレー ジョア (いちご) 白菜とリンゴのソテー オレンジ 牛乳	御飯 コンソメスープ ハンバーグ かぶと軍艦煮つけ 花野菜のマリネ 牛乳	かき揚げそば ほうれん草のくるみ和え フルーツ二種盛 牛乳
御飯 みそ汁 (わらび) 7リの照り焼き 白菜炒め アスパラ477	御飯 味噌汁 (とろろ昆布) 鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草のピリ辛和え 白花豆甘煮	御飯 みそ汁 (なす) 赤魚の粕漬け焼き にんじんしりしり 塩辛昆布	御飯 みそ汁 (しじみ、ねぎ) 豚肉とまいたけソテー もやしのカレー炒め インゲン菜のなると和え	御飯 みそ汁 (かぼち) 目抜き西京焼き なすの鍋しぎ アックえんどうサラダ	御飯 みそ汁 (棒ふ) 焼き魚 (ほっけ) キャベツとクイン汁炒め 磯辺風味 長いも	御飯 みそ汁 (にら) 鶏の刺身 マーボーもやし あんずなます
御飯 みそ汁 (キャベツ) やわらか にしん ふきの土佐煮 温泉卵	御飯 みそ汁 (かぶ) てりやき大豆ボール 納豆 漬物	御飯 味噌汁 (大根葉) スクランブルエッグ わかさぎ佃煮 ゆず大根	御飯 みそ汁 (えのき) ちくわと昆布の炒り煮 カニカマ卵ロール 漬物	御飯 みそ汁 (わかめ) さんましモン煮 金時豆 ふりかけ	御飯 味噌汁 (たまねぎ) うの花 筍 かまぼこ ごま昆布	御飯 みそ汁 (なめこ) 三色いなり煮 えびっこ漬汁 煮りんご
御飯 みそ汁 (じゃが芋) 豚キムチ 大根のしょうが味噌煮 もずく酢 牛乳	御飯 みそ汁 (なす) 鮭のクリーム煮 キャベツ和え パンフキン477 牛乳	御飯 みそ汁 (はんぺん) 肉じゃが 春菊の煮浸し きゅうり粕和え 牛乳	御飯 みそ汁 (キャベツ) さほの照り焼き セロリのきんぴら風 いかとねぎのめた和え 牛乳	御飯 みそ汁 (大根葉) 鶏肉のハニースタート 焼き 人参とツナ炒め マカロニニサラダ 牛乳	御飯 みそ汁 (里芋) ホキのコーン炒り焼き 揚げ出し豆腐 もやしのみじん切 牛乳	御飯 椎茸スープ 豚大根 7リとえびの塩炒め 中華風トマト 牛乳
御飯 味噌汁 (白菜) たらこのつけ焼き 野菜しゅうまい インゲン菜のつゆ風味	御飯 みそ汁 (なめこ) 若鶏の照り焼き 里芋といかのうま煮 オクラのゴマ和え	御飯 みそ汁 (しめじ) かすべのとも和え 五目ビーフン みそしそ巻き	御飯 みそ汁 (ふのり) 豚肉の甘辛炒め ナポリタン風 白菜のゆかり和え	麦御飯 みそ汁 (棒ふ) きれいの味噌煮 ニラ玉 とろろ芋	御飯 みそ汁 (しじみ) 牛肉野菜炒め 炊き合わせ 山東菜のピリ辛和え	御飯 みそ汁 (なす) 焼き魚 (ほっけ) 白菜のからし煮 おろし草と菊のお浸し

20	21	22	23	24	25	26
御飯 みそ汁(あおさのり) 金平ごぼう 大豆の五目煮 鮭フレーク	御飯 みそ汁(わかめ) れんこんと昆布の煮物 納豆漬物	御飯 みそ汁(里芋) いわしの煮炊き 白花豆甘煮 梅干し	御飯 みそ汁(かきのき茸) 鮭缶 オクラのごま和え のり佃煮	御飯 みそ汁(ふのり) 筍とふきの煮物 みそしご巻き みかんと缶	御飯 みそ汁(はんぺん) 揚げなすの味噌炒め さつま金時 鮭きりこみ	御飯 みそ汁(もやし) ひじきの煮物 ちゅうく たらこ
御飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが もやしのお炒め 春菊のくるみ和え 牛乳	御飯 お雑煮 ひじきの煮物 小松菜のからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜) 鶏肉とニラの炒り煮 二色しゅうまい もずく酢 牛乳	ロールパン 根菜シチュー アスパラのトレッサージュ和え りんごセリ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(キャベツ) 焼き魚(ほっけ) しばら炒め 豆たっぷりサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(あおさのり) 酢豚風炒め かぶとソーセージのポトフ キャベツの梅肉合わせ 牛乳	御飯 みそ汁(ふのり) 赤魚の白煮 焼豆腐の煮物 きゅうりとカニの酢物 牛乳
御飯 みそ汁(わらび) 和風ハンバーグ 焼きなすポン酢醤油かけ 二色なます	御飯 みそ汁(えのき) 赤魚の粕漬け焼き 人参和え かぶのさざなみ和え	御飯 みそ汁(厚揚げ) たらのみそ田楽 かぼちゃのいとこ煮 大根マヨ	御飯 みそ汁(じゃが芋) さんま生姜煮 もやしと厚揚げの炒め きゅうりとわかめの中華風	御飯 味噌汁(とろろ昆布) カニ玉 いんげんソテー 白菜のめかぶ和え	御飯 みそ汁(かぼちゃ) あじの香味焼き あじご金平 人参ラベ	御飯 味噌汁(大根菜) 牛肉のチャブチエ風 ほうれん草ハートソテー べったら漬
27	28	29	30	31		
御飯 みそ汁(山東菜) スクランブルエッグ 昆布巻き ヨーグルト	御飯 みそ汁(かぶ) やわらかがんも煮 タマゴサラダ ふりかけ	御飯 みそ汁(初雪たけ) いわしの煮炊き 納豆漬物	御飯 みそ汁(あおさのり) 大豆五目煮 ぶっかけ松前漬 もも缶	御飯 みそ汁(しめじ) 切干大根 温泉卵 二色豆		
菜飯 みそ汁(わかめ) サーモン焼き 小松菜炒め くわいのマヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(水菜) 鯖西京漬け風 ふきと魚河岸の煮付け 春雨サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋) 豚肉の生姜焼き いなりの含め煮 ほうれん草お浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉ねぎ) 白身フライ 小松菜炒め わかめ47 牛乳	きつねうどん 野菜しゅうまい オレンジ・キウイ 牛乳		
御飯 みそ汁(なめこ) さめのつけ焼き さつま芋しもん煮 ぜんまいごま和え	御飯 味噌汁(舞茸) 鶏肉とねぎの甘辛炒め 白菜のピーナツ和え めかぶ酢	御飯 みそ汁(わらび) カレーの塩焼き れんこん金平 オクラときゅうり和え	御飯 かき玉スープ 牛肉と里芋の中華風煮 キャベツ炒め 辛子もやし	御飯 みそ汁(しじみ) 鯖味噌煮 インゲン菜とハムの炒め ごぼうマヨ		