



# 1月献立表



## サニーステージ玉川学園

			1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	
朝食	1月7日は七草の日です。 <b>七草とは...</b>		<p><b>お正月</b> 御雑煮風 御節 大村寿司 お造り</p>	さつま揚げの甘辛炒め 春菊のお浸し 納豆 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 青菜のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	きのこ雑炊 大根の味噌煮 青菜の辛子和え 煮豆 牛乳	
昼食	七草とは「七草節句」の略で、「七日正月」「七草祝い」とも呼ばれ、若菜の入った粥を食べて祝う風習です。正月後の疲れた胃腸をいたわり、緑黄色野菜が忙しい冬のビタミン補給源にもなる先人の知恵が含まれています。			天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し ゆず入りなます 御飯 みそ汁	豚の角煮 白和え ブロッコリーの辛子和え 御飯 みそ汁	チキン南蛮 五目豆 フルーツ 御飯 みそ汁	
おやつ	1月1日は「鏡開き」です。鏡開きには、お正月にお供えた鏡餅でお汁粉やお雑煮を作り、1年間の健康と開運を願いながら食べる習慣があります。			練りきり	レアチーズケーキ	芋ようかん	吹雪饅頭
夕食				貝だくさんオムレツ ウィンナーと野菜のソテー ポテトサラダ 御飯 スープ	擬製豆腐あんかけ ひじきのごま味噌炒め ほうれん草のおぼろ和え 御飯 かきたま汁	鶏肉とがんもの煮物おろし添え 竹輪のカレー揚げ もやしのおかか和え 御飯 みそ汁	ほっけの塩焼 はんぺんと野菜の煮物 白菜ごま酢和え 御飯 みそ汁
			1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	
朝食	ロールパンサンド スクランブルエッグ 牛乳 コンソメスープ	がんもと野菜の煮付 キャベツのマヨ醤油和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	七草粥 鶏団子となすの なめだけ和え 煮豆	生揚げと野菜の含煮 ブロッコリーのわさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	肉団子と野菜の煮物 コールスローサラダ ぶりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	玉子とじ もやしの生姜和え 漬物 ミックスジュース 菜めし御飯 みそ汁	
昼食	シーフードフライ さつま揚げとなすの煮物 わかめサラダ 御飯 みそ汁	鶏肉の香味焼 葱ソースかけ かぼちゃの含め煮 青菜のわさび和え 御飯 みそ汁	かれの揚げ煮 切昆布の煮物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁	たぬきうどん チーズはんぺんフライ にんじんサラダ りんごのコンポート	オムライス エッグサラダ フルーツ スープ	鶏肉と野菜のチリソース炒め 白菜の中華煮 中華風冷奴 御飯 中華スープ	
おやつ	どら焼き	スイスロール	手作りプリン	黒糖饅頭	チョコパン	シュークリーム	
夕食	鶏肉の甘酢炒め かに入りシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	鯖の塩焼 じゃが芋の煮物 黒豆 御飯 みそ汁	豆腐の旨煮 肉野菜炒め 酢の物 わかめ御飯 みそ汁	白身魚のおろし煮 ピーマンソテー 浅漬 御飯 みそ汁	鶏肉と野菜のごま風味炒め 大根の中華煮 きゅうりとかぶの酢の物 御飯 みそ汁	あじフライ スパゲティサラダ しらすおろし 御飯 みそ汁	
			1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	
朝食	フレンチトースト ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ツナ入り野菜炒め 菜の花のくるみ和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かれののみりん焼 青菜のお浸し たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	高野豆腐と野菜の煮付 カリフラワーサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	鶏団子の煮物 花野菜サラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	生揚げの五目煮 小松菜のなめだけ和え 漬物 ミックスジュース 梅しそ御飯 みそ汁	
昼食	ぶりの照焼 かぶのそぼろあんかけ ストロベリーヨーグルト 御飯 みそ汁	チーズハンバーグ ジャーマンポテト スパゲティサラダ 御飯 スープ	豚肉の生姜焼 つみれの煮物 カリフラワーのさっぱり和え 御飯 みそ汁	赤飯 烏天 茶碗蒸し 菜の花の海苔和え 赤だし	味噌ラーメン 春巻 ナムル フルーツ	ハヤシライス コーンサラダ フルーツ スープ	
おやつ	紅茶ケーキ	マンゴープリン	はちみつ蒸しパン	黒糖きな粉ケーキ	クリームパン	カステラ	
夕食	豚肉のオイスター炒め なすの香味和え 菜の花の辛子和え 御飯 みそ汁	おでん 肉味噌豆腐 パインムース 茶飯 すまし汁	鶏肉のマスタード焼 しぐれ煮 白菜の梅しそ和え 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 いんげんと竹輪の炒め物 さつまいもサラダ 御飯 すまし汁	麻婆豆腐 春巻 春雨と蒸し鶏のサラダ 御飯 スープ	炒り鶏 ひじきの五目煮 チンゲンサイの辛子和え 御飯 みそ汁	
			1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	
朝食	ポトフ ブロッコリーサラダ フルーツ パン 牛乳	肉詰いなるの煮付 春菊のお浸し 梅干 牛乳 御飯 みそ汁	チーズリゾット スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジュース	大根と豚肉の煮物 キャベツのおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	栗ごもり卵 ツナサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	さばの塩焼 青梗菜の辛子和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	
昼食	五目チャーハン 八宝菜 カリフラワーのさっぱり和え 漬物 春雨スープ	和風ミートローフ 白菜とじゃがいものゆず煮 フルーツ 御飯 すまし汁	メンチカツ 切昆布の煮物 しめじといんげんのごま和え 御飯 みそ汁	きのこあんかけそば コーンコロッケ 酢味噌和え 洋なしのコンポート	鶏肉の立田揚げ さつまいもの甘煮 ブロッコリーの菜種和え 御飯 みそ汁	深川丼 揚げだし豆腐 きゅうりのもずく和え 御飯 すまし汁	
おやつ	味噌饅頭	抹茶ミルク寒天	ココアパンプディング	コーヒーゼリー	あんぱん	スイートポテト	
夕食	さけのみりん焼 煮奴 きゅうりのごま酢和え 御飯 みそ汁	鶏肉の柳川風 なすとピーマンの味噌炒め ごま豆腐 御飯 かき玉汁	五目豆腐 かぼちゃのいとこ煮 白菜漬 菜めし御飯 みそ汁	赤魚の粕漬 がんもと野菜の煮物 かぶの即席漬 御飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 煮奴 白菜の塩こんぶ和え 御飯 すまし汁	親子煮 青菜としめじの炒め物 人参のツナサラダ 御飯 みそ汁	
			1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	
朝食	スクランブルエッグ コールスローサラダ パン 牛乳 コンソメスープ	炒り豆腐 青菜の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	さけの塩焼 ブロッコリーのマヨネーズ和え 漬物 ジュース 御飯 みそ汁	高野豆腐と野菜の含煮 小松菜のお浸し 漬物 牛乳 梅しそ御飯 みそ汁	目玉焼 春菊のくるみ和え のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	がんもと野菜の含煮 菜の花のおかか和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁	
昼食	鶏肉のねぎマヨポン酢ソース 里芋と竹輪の含め煮 オクラの生姜和え 御飯 みそ汁	<b>お楽しみメニュー</b> すき焼き	チキンカツ ひじきの炒り煮 おくらと長芋の梅肉和え 御飯 みそ汁	クリームスパゲティ フレンチサラダ フルーツ スープ	鶏肉の味噌焼 切干大根と竹輪の炒り煮 いんげんの生姜和え 御飯 すまし汁	ドライカレー チキンのコーンクリーム煮 フルーツゼリー スープ	
おやつ	コーヒー牛乳プリン	フルーツサンド	蒸しようかん	吹雪饅頭	あんぱん	いちごクレープ	
夕食	ぶり大根 チンゲンサイのかい風あんかけ 煮豆 御飯 みそ汁	松風焼 大根とさつま揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 御飯 みそ汁	豚肉のしぐれ煮 なすの揚げ浸し なめだけ和え 御飯 みそ汁	鶏肉のさっぱりお酢煮 笹かまぼこ もやしのごま酢和え 御飯 みそ汁	肉じゃが しらす炒め ほうれん草のぼん酢和え 御飯 みそ汁	白身魚の煮付 ピーマンソテー 酢の物 御飯 みそ汁	

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

