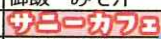




1月献立表



サニーステージ玉川学園

					1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	
朝食	 1月7日は七草の日です。 七草とは... 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、緑黄色野菜が乏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。					 お正月 御雑煮 御節 栗赤飯 お造り 干支饅頭	さつま揚げの甘辛炒め キャベツと塩昆布の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁 すき焼き風煮 温泉卵 ゆず入りなます 御飯 すまし汁 芋ようかん	きのご雑炊 大根の味噌煮 青菜の辛子和え 牛乳 シーフードフライ 切昆布の煮物 たらもサラダ 御飯 みそ汁 いちごクレープ
昼食								
おやつ	1月11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。 							
夕食								
	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	
朝食	ロールパンサンド ハムとカリフラワーのカレー炒め 牛乳 コンソメスープ	目玉焼 春菊のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	生揚げと野菜の含煮 ブロッコリーのわさび和え 漬物 御飯 みそ汁	七草粥 鶏団子となすの煮物 なめたけ和え 牛乳	お魚豆腐揚げの煮付 コールスローサラダ ふりかけ 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	トマトリゾット スクランブルエッグ かぼちゃサラダ ジュース	
昼食	豚肉のリョネーズ風 マカロニ炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え 御飯 スープ	鶏肉の香味焼 鶏ソースがけ かぼちゃの含め煮 青菜のわさび和え 御飯 みそ汁	かれいの揚げ煮 さつま揚げとなすの煮物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁	オムライス コーンサラダ フルーツ スープ	きつねうどん 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	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	カレーライス グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	
おやつ	どら焼き	スイスロール	栗小豆寒天	黒糖饅頭	チョコパン	シュークリーム	黒ごまプリン	
夕食	えびと豆腐の旨煮 肉野菜炒め 酢の物 わかめ御飯 みそ汁	ほっけの塩焼 じゃが芋の煮物 黒豆 御飯 みそ汁	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	白身魚のおろし煮 ビーフンソテー 浅漬 御飯 みそ汁	鶏肉と野菜のごま風味炒め 根菜と大豆の煮物 きゅうりとかぶの酢の物 御飯 みそ汁	あじフライ じゃがいものカレー炒め スパゲティサラダ 御飯 みそ汁	豚肉のしぐれ煮 お麩の揚げだし ブロッコリーサラダ 御飯 みそ汁	
	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	
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	鶏団子の煮物 花野菜サラダ 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	つみれと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	なすのそぼろ炒め 青菜のごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	高野豆腐と野菜の煮付 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	かれいのみりん焼 小松菜のなめたけ和え 漬物 ミックスジュース 梅しそ御飯 みそ汁	にら玉雑炊 鶏肉と里芋の煮物 菜の花のごま和え 牛乳	
昼食	ぶりの照焼 かぶのそぼろあんかけ 白和え 御飯 みそ汁	ビビンバ丼 韓国風グリーンサラダ ストロベリーヨーグルト スープ	豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 カリフラワーのさっぱり和え 御飯 みそ汁	揚げ豆腐の野菜あんかけ みそポテト ひじきと大豆の彩りあえ 御飯 かき玉汁	味噌ラーメン 春巻 ナムル フルーツ	ハヤシライス エッグサラダ フルーツ スープ	鶏肉の唐揚げ かぶの含煮 わかめサラダ 御飯 みそ汁	
おやつ		マンゴープリン	はちみつ蒸しパン	コーヒーゼリー	こしあんぱん	カステラ	ココアパンプディング	
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 いんげんや竹輪の炒め物 ごま豆腐 御飯 すまし汁	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	麻婆豆腐 水ギョーザ 春雨と蒸し鶏のサラダ 御飯 スープ	あじの煮付け 炒り豆腐 酢の物 御飯 みそ汁	
	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	
朝食	ポトフ ツナとブロッコリーのソテー 大根のサラダ パン 牛乳	大根と豚肉の煮物 春菊のお浸し 漬物 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	肉団子と野菜の煮物 キャベツのおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 ツナサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	さばの塩焼 青梗菜の辛子和え 梅干 ミックスジュース 御飯 みそ汁	玉子雑炊 大根のそぼろ煮 キャベツとかにかまの和え物 牛乳	
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	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	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	ちらし寿司 がんもとなすの煮物 青梗菜のなめたけ和え フルーツ みそ汁	きのごあんかけそば コーンコロッケ 酢味噌和え 洋なしのコンポート	深川丼 揚げだし豆腐 きゅうりのもずく和え フルーツ すまし汁	たらとときのこの蒸し焼き つみれの煮物 酢の物 御飯 みそ汁	
おやつ	味噌饅頭	スイートポテト	手作りプリン		あんぱん	抹茶ミルク寒天	紅茶ケーキ	
夕食	豚の角煮 煮奴 きゅうりのごま酢和え 御飯 みそ汁	五目豆腐 かぼちゃのいとこ煮 白菜漬 菜めし御飯 みそ汁	鶏肉の柳川風 なすとピーマンの味噌炒め さつまいもサラダ 御飯 かき玉汁	赤魚の粕漬 白菜と小えびの炒め煮 かぶの即席漬 御飯 みそ汁	豚肉の味噌炒め 大根の中華煮 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	豆腐とえびのチリソース 肉シューマイ ブロッコリーの中華和え 御飯 スープ	
	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
朝食	ボパイエッグ 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	ウィンナーのケチャップ炒め 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 春菊のくるみお浸し ふりかけ 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 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 はんぺんと野菜の煮物 カリフラワーサラダ 牛乳	
昼食	鶏肉のねぎマヨネーズソース 里芋と竹輪の含め煮 オクラの生姜和え 御飯 みそ汁	カツ煮 冬瓜のかに風味あんかけ 菜の花の和風サラダ 御飯 みそ汁	ドライカレー チキンのコーンクリーム煮 フルーツ 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	クリームスパゲティ フレンチサラダ フルーツ スープ	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	鮭のちゃんちゃん焼 かぼちゃの含め煮 ごま豆腐 御飯 すまし汁	
おやつ	コーヒー牛乳プリン	蒸しようかん	みたらしだんご	クリームパン	いちごミルク寒天		吹雪饅頭	
夕食	ぶり大根 チンゲンサイのかに風味あんかけ 煮豆 御飯 みそ汁	豚肉のしぐれ煮 なすの揚げ浸し いんげんのピーナツ和え 御飯 みそ汁	松風焼 大根とさつま揚げの煮物 なめたけ和え 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	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	白身魚の煮付 ビーフンソテー 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉のおろし煮 厚揚げのかに風味あん 青菜のごま和え 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。