



		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)		
<p>今月のご当地おやつ 愛媛県 【母恵夢】</p> 		ご飯 松茸麩の清汁 鱈黄金焼き 錦和え 赤飯 「口取り」 「焼き八寸」 煮物 雑煮 デザート ロールケーキ 牛乳 ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き 海藻サラダ 漬物 フルーツ	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー 散し寿司 きのこの炒め物 オクラの山葵和え 赤だし 散し寿司	ゆかりご飯 味噌汁 ピーマンの金平 ご飯 牛肉の甘辛炒め 蓮根の梅和え 漬物 フルーツ マフィン 牛乳 ご飯 豚肉と白菜の味噌煮 胡瓜の生姜和え 漬物 フルーツ	パン フルーツ コーヒー牛乳 玉ねぎとツナのサラダ チキンカレー 小松菜と竹輪の胡麻和え 漬物 フルーツ カステラ ご飯 ほっけの塩焼き 茄子のおろし和え 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮 ご飯 豚肉のはりはり煮 白菜のじゃこ和え 漬物 フルーツ マドレーヌ 牛乳 ご飯 牛肉のきのこのバター醤油炒め アスパラサラダ 手巻麩の清汁 漬物	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー ご飯 鱈の南蛮漬け いんげんの磯和え 味噌汁 ふりかけ うさぎ饅頭 ご飯 牛肉と玉子の炒め物 南瓜の煮付 漬物 フルーツ	朝食	
		7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	
	朝食	七草粥 味噌汁 キャベツの煮浸し	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 人参のピーナツ和え	朝食
	昼食	ご飯 蒸し鶏のねぎだれ ふろふき大根 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のすき煮 胡瓜とかにかまの和え物 とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 春菊となめこのポン酢和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 天ぷら盛合わせ 茄子の大葉和え 花麩の清汁 漬物 季節の天ぷら	ご飯 肉団子のブラウンシチュー トマトサラダ フルーツ	ご飯 ごま塩ご飯 塩ラーメン いんげんの和え物 フルーツ	ご飯 ポークチャップ 里芋の煮物 漬物 フルーツ	昼食
	間食	とと焼き 牛乳	たご焼	たまごボーロ 牛乳	マスカットゼリー	ぜんざい	鏡開き	柚子饅頭	間食
	夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 大豆とひじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 長芋の生姜醤油和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のピリ辛炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の利休焼き 青菜の煮浸し 漬物 フルーツ	ご飯 松風焼き 白菜の中華和え コンソメスープ 漬物	ご飯 チキンロール 炒り豆腐 漬物 フルーツ	夕食
1月の献立									
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)		
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	小豆粥 味噌汁 小松菜の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ アスパラの炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー 鮭と胡瓜の混ぜ寿司	朝食	
昼食	ご飯 鱈のチーズ焼き レタスの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のポン酢ソースかけ 茄子のお浸し 茶碗蒸し ラムネ	ご飯 牛肉のブルコギ風 水菜としらすの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 油淋鶏 キャベツのお浸し 中華スープ 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 いんげんの半子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の生姜煮 アスパラの梅マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭と胡瓜の混ぜ寿司 厚揚げの煮物 春菊の胡麻和え えのきの清汁 混ぜ寿司	昼食	
間食	どら焼き	コーヒーゼリー 牛乳	ミニおはぎ	クレープ 牛乳	やわらかおかき	ワッフル 牛乳	母恵夢	ご当地おやつ	
夕食	ご飯 牛肉の山椒煮 アスパラとツナの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの七味焼き オクラのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐の海老あんかけ 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の柚庵焼き ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 スパニッシュオムレツ しる菜となめ草の和え物 花麩の清汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 茄子と貝割れの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 クリームシチュー レタスのサラダ 漬物 フルーツ	夕食	
	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)		
朝食	菜めし 味噌汁 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 茄子とハムのソテー	ご飯 味噌汁 甘のり佃煮 大根の金平	朝食	
昼食	ご飯 肉じゃが もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のムニエル キャベツのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの玉子とじ 茄子のさっぱり和え 手巻麩の清汁 漬物	ご飯 おほかかご飯 かやくうどん 白菜の酢の物 フルーツ 季節の麺	ご飯 お好み焼 アスパラのさっぱり和え かき玉汁 漬物	ご飯 お好み焼 アスパラのさっぱり和え かき玉汁 漬物 トッピングカレー	ご飯 かに玉 青菜と湯葉の煮物 漬物 フルーツ	昼食	
間食	ドーナツ 牛乳	もみじ饅頭	ブッセ 牛乳	やわらか羊羹	エクレーア 牛乳	抹茶ケーキ	焼きプリンタルト 牛乳	間食	
夕食	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 白菜の大葉和え 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 ツナと胡瓜のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の山椒焼き 小松菜と竹輪の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のにんにく醤油焼き 薩摩芋サラダ 味噌汁 ふりかけ	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 フルーツ	ご飯 石狩鍋 ピーマンと笹身のゆかり和え もずくの清汁 漬物	ご飯 ご当地メニュー北海道 鶏肉のくわ焼き 大豆とひじきの煮物 ふりかけ フルーツ	夕食	
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	 <p>1日当りの成分 (1ヶ月平均) エネルギー 1587kcal たんぱく質 59.0g 脂質 45.0g 炭水化物 62.2g</p>				
朝食	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこの醤油炒め	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ					
昼食	ご飯 鱈の磯辺焼 キャベツのツナ和え 味噌汁 漬物	海鮮丼 大根のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 筑前煮 ほうれん草としめじの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のネギ味噌焼き もやしと胡瓜の中華和え 花麩の清汁 チョコレート					
間食	紫芋饅頭	クリームコンフェ 牛乳	雪の宿	牛乳					
夕食	ご飯 青椒肉絲 茄子のピリ辛和え 漬物 フルーツ	ご飯 五日卵焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の柚庵焼き 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のトマト煮 白菜の山葵和え 漬物 フルーツ					