



# 令和 2年 1月 献立表



## 季節献立

|    |      | パターン①                                                                                                                                          | パターン②                                                                                                                                       | パターン③                                                                                                                                              | パターン④                                                                                                                                       | パターン⑤                                                                                                                                                        | パターン⑥                                                                                                                                       |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 |      | 4.10.16.22.28                                                                                                                                  | 5.11.17.23.29                                                                                                                               | 6.12.18.24.30                                                                                                                                      | 7.13.19.25.31                                                                                                                               | 8.14.20.26                                                                                                                                                   | 9.15.21.27                                                                                                                                  |
| 朝食 | 主食   | ごはん<br>パン・ジャム・マーガリン<br>コーンフレーク                                                                                                                 | ごはん<br>パン・ジャム・マーガリン<br>コーンフレーク                                                                                                              | ごはん<br>パン・ジャム・マーガリン<br>コーンフレーク                                                                                                                     | ごはん<br>パン・ジャム・マーガリン<br>コーンフレーク                                                                                                              | ごはん<br>パン・ジャム・マーガリン<br>コーンフレーク                                                                                                                               | ごはん<br>パン・ジャム・マーガリン<br>コーンフレーク                                                                                                              |
|    | 汁物   | 味噌汁<br>オムレツ<br>肉団子和風あんがらめ<br>ミニポテト<br>昆布豆<br>ポテトサラダ<br>ミックスベジタブル<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ・味付け海苔<br>漬物<br>果物<br>ヨーグルト<br>牛乳                         | 味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ミニ春巻き<br>ひじきの煮物<br>金時豆<br>マカロニサラダ<br>カリフラワー<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ・味付け海苔<br>漬物<br>果物<br>ヨーグルト<br>牛乳                       | 味噌汁<br>厚焼きたまご<br>ウインナーソーセージ<br>ミニコロッケ<br>レンコン金平<br>スパサラダ<br>ブロッコリー<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ・味付け海苔<br>漬物<br>果物<br>ヨーグルト<br>牛乳                           | 味噌汁<br>オムレツ<br>肉団子ケチャップがらめ<br>ミニポテト<br>昆布豆<br>ポテトサラダ<br>ミックスベジタブル<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ・味付け海苔<br>漬物<br>果物<br>ヨーグルト<br>牛乳                     | 味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ミニ春巻き<br>ひじきの煮物<br>金時豆<br>マカロニサラダ<br>カリフラワー<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ・味付け海苔<br>漬物<br>果物<br>ヨーグルト<br>牛乳                                        | 味噌汁<br>厚焼きたまご<br>ウインナーソーセージ<br>ミニコロッケ<br>レンコン金平<br>スパサラダ<br>ブロッコリー<br>コールスローサラダ<br>ふりかけ・味付け海苔<br>漬物<br>果物<br>ヨーグルト<br>牛乳                    |
|    | おかず  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    | デザート |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    | 飲み物  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    |      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 昼食 | 主食   | ごはん<br>チーズカレー<br>ラーメン<br>チキンカツ<br>焼き魚<br>厚揚げと野菜の含め煮<br>ビーフン中華炒め<br>白菜の和風和え<br>ヤングコーン<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ドーナッツ                               | ごはん<br>ビーンズカレー<br>きつねうどん<br>野菜たっぷりかき揚げ<br>ポークと野菜のジンジャー炒め<br>たこ焼き<br>カットコーン<br>切り干し大根のゴママヨサラダ<br>オクラ<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>フルーツ              | ごはん<br>ポークカレー<br>ラーメン<br>和風ハンバーグ<br>南瓜ごまコロッケ<br>里芋とがんもの旨煮<br>青菜のコーンソテー<br>ゴボウサラダ<br>ミックスベジタブル<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>フルーツ                           | ごはん<br>チーズカレー<br>とろろ昆布うどん<br>チキンカツ<br>焼き魚<br>高野豆腐の煮物<br>ビーフンとパプリカのソテー<br>白菜のごま和え<br>ヤングコーン<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ドーナッツ                      | ごはん<br>ビーンズカレー<br>ラーメン<br>野菜たっぷりかき揚げ<br>豚肉とニンニクの芽炒め<br>たこやき<br>カットコーン<br>にんじんといんげん和風マヨサラダ<br>オクラ<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>フルーツ                                  | ごはん<br>ポークカレー<br>山菜うどん<br>鶏のから揚げ<br>南瓜ごまコロッケ<br>じゃが芋コンソメ煮<br>青菜のベーコンソテー<br>ゴボウサラダ<br>ミックスベジタブル<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>フルーツ                   |
|    | おかず  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    | デザート |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    | 飲み物  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    |      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    |      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
| 夕食 | 主食   | ごはん・まぜごはん<br>味噌汁<br>やきそば<br>チキンのトマトソース煮<br>エビフライ<br>かぼちゃの甘煮<br>高野豆腐の煮物<br>茄子みそ炒め<br>フライドポテト<br>ビビンバ山菜(ピリ辛)<br>ブロッコリー<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ゼリー | ごはん・まぜごはん<br>味噌汁<br>きのこスパゲッティ<br>フライぎょうざ<br>ししゃもフライ<br>肉じゃが<br>なると入り野菜炒め<br>山菜煮<br>フライドポテト<br>青菜の胡麻和え<br>グリーンアスパラ<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ゼリー | ごはん・まぜごはん<br>味噌汁<br>トマトソースペンネ<br>鶏のから揚げ<br>エビフライ<br>ロールキャベツと大根のおでん風<br>大学芋<br>ちくわのピリ辛炒め煮<br>フライドポテト<br>春雨中華サラダ<br>カリフラワー<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ゼリー | ごはん・まぜごはん<br>味噌汁<br>やきそば<br>鶏照り焼き<br>エビフライ<br>かぼちゃのクリーム煮<br>厚揚げみそ煮<br>茄子の中華炒め<br>フライドポテト<br>ビビンバ山菜(ピリ辛)<br>ブロッコリー<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ゼリー | ごはん・まぜごはん<br>味噌汁<br>ナポリタンスパゲッティ<br>フライぎょうざ<br>ししゃもフライ<br>鶏だんごと冬野菜のけんちん煮<br>きのこ山菜炒め<br>切り干し大根の煮物<br>フライドポテト<br>青菜の中華サラダ<br>グリーンアスパラ<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ゼリー | ごはん・まぜごはん<br>味噌汁<br>ホワイトクリームペンネ<br>竹輪の磯部揚げ<br>焼き魚<br>ハンバーグデミソース煮<br>大学芋<br>がんも含め煮<br>フライドポテト<br>春雨ボン酢和え<br>カリフラワー<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>ゼリー |
|    | おかず  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    | デザート |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    | 飲み物  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    |      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |
|    |      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |

※仕入の都合上等による献立変更は、ご了承ください。

※毎食、下記の飲み物をご用意しております。

(・ウーロン茶・オレンジジュース・リンゴジュース・炭酸水・メロンソーダー・レモンウォーター・スポーツ飲料・コーヒー)



## No.1

※アレルギーをお持ちの方は、必ずアレルギー確認表を提出ください。 ※揚げ油には、アレルゲンのエキ스가含まれる場合があります。

## No.2

※アレルギーをお持ちの方は、必ずアレルギー確認表を提出ください。 ※揚げ油には、アレルゲンのエキ스가含まれる場合があります。