



1月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	土 1 (元旦)	日 2	月 3	火 4	水 5 (いちごの日)	木 6	金 7 (七草)
昼食	ちらし寿司 紅白すまし 鶏肉の幽庵焼き お煮しめ かまぼこ・伊達巻 みかん	ごはん わかめスープ 肉団子酢豚 カニ風味 スパゲッティサラダ 果物	ごはん コンソメスープ 野菜コロッケ& エビフライ オニオン&コールスロー ヨーグルト	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き ごぼうの鶏そぼろ和え 甘夏みかん	ごはん スープ シーフードカレー (福神漬) グリーンサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚の梅炒め おくら胡麻和え パイナップル	ごはん みそ汁 山賊焼き ひじきとくわいのサラダ キウイフルーツ
おやつ	季節の和菓子 (鯛の幸)	ココアムース	カステラ	季節の和菓子 (十二支まんじゅう) せんべい	いちごの ろうそくケーキ バームロール	今川焼き(カスタード) 甘納豆	杏仁豆腐 サブレ
	8	9	10	11 (鏡開き)	12	13	14
昼食	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ ごぼうサラダ バナナ	ごはん 中華スープ 回鍋肉 小松菜のきのこ和え 果物	ごはん 茶碗蒸し お刺身 (鯖・鮭) 筑前煮 みかん	ごはん コンソメスープ チキンの トマトソースかけ マカロニと卵のサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 一口がんもの煮物 オレンジ	スパゲティ・ ボロネーゼ スープ シーザーサラダ パイナップル	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 キウイフルーツ
おやつ	いもようかん おかき	おやつアラカルト	いちごムース ドーナツ	お汁粉	スイートポテト チョコレート	ふどうゼリー ミルクケーキ	やわらかおかき (きな粉) まんじゅう
	15 (小正月)	16	17	18	19	20	21
昼食	小豆粥 すまし汁 筑前煮 春菊の胡麻和え みかん	ごはん みそ汁 鮭のおろし煮 ひじきとくわいのサラダ 果物	ごはん トマトと卵のスープ 家常豆腐 さつまいもサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し ごぼうサラダ パイナップル	五目炒飯 中華スープ 焼売(キャベツ) もやしのナムル キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ オニオン&コールスロー オレンジ	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 冬瓜のそぼろあん バナナ
おやつ	チーズババロア シュークリーム クッキー	黒糖蒸しパン	プリン ドーナツ	ブチケーキ ウエハース	ヨーグルトババロア (ブルーベリーソース) サブレ	たいやき せんべい	コーヒゼリー バームロール
	22 (カレーライスの日)	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん スープ チキンカレー フレンチサラダ ヤクルト	ごはん みそ汁 ぶり大根 おくらとひじきの和え物 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 切干大根のナムル キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん 焼き風 ほうれん草のお浸し 甘夏みかん	ミルクパン コンソメスープ 煮込ハンバーグ マカロニと卵のサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ バナナ	肉うどん 一口がんもの煮物 大根サラダ 巨峰or黄桃
おやつ	今川焼き(こし) せんべい	おやつアラカルト	バウムクーヘン チョコレート	抹茶ババロア 甘納豆	ショコラのロールケーキ クリームサンドクッキー	やわらかおかき (砂糖醤油) あんドーナツ	クリームコンフェ ウエハース
	29	30 (おからのお菓子の日)	31	 ◎栄養一ロメ◎ お雑煮の餅は角餅？丸餅？？			
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の旨煮 千草和え パイナップル	ごはん スープ ロールキャベツの クリームソース マカロニと卵のサラダ 果物	ごはん コンソメスープ キーマカレー カッテージチーズのサラダ オレンジ	皆さんのお家では、どのようなお雑煮を食べていますか？ 東日本では、角餅&すまし仕立ての醤油味が主流ですが、西 日本では丸餅&みそ仕立てが主流です。餅の違いは、関東で は一度にたくさん作ることのできる角餅を焼いて食します。 関西では、丸い形が「円満」を意味する縁起物として考えら れ、もちは焼かず煮るのも特徴です。四国ではあんこの 入った丸餅を雑煮にいたり、岩手県では、くるみ雑煮と いったお雑煮もあります。今年のお雑煮は、旅行気分といつ もと違ったお雑煮を楽しんでみてはいかがでしょうか？			
おやつ	ピーチゼリー サブレ	おからのケーキ	まんじゅう せんべい				