



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

	日	月	火	水	木	金	土
	1 (元旦)	2	3	4	5 (静岡県)	6 (ケーキの日)	7 (七草がゆ)
屋 食	お赤飯 すまし汁 鶏肉の幽庵焼き	ごはん わかめスープ 芙蓉蟹	ごはん コンソメスープ しそチーズ巻 & かぼちゃコロッケ	ごはん すまし汁 鰯のおろし煮	ごはん オニオンスープ スパニッシュオムレツ	ごはん 中華スープ 鰯の油淋鶏風	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き
	お煮しめ かまぼこ・伊達巻・みかん	さつまいもサラダ 果物	ポテトサラダ 甘夏みかん	ごぼうの鶏そぼろ和え 巨峰or黄桃	きのこのマリネ キウイフルーツ	おぐらの胡麻和え パイナップル	フレンチサラダ オレンジ
	季節の和菓子 (紅福寿)	おやつアラカルト	バームクーヘン	季節の和菓子 (十二支まんじゅう) せんべい	静岡県：抹茶プリン 甘納豆	いちごのロールケーキ チョコレート	杏仁豆腐 クッキー
	8	9 (成人の日)	10	11 (鏡開き)	12	13	14 (明日は小正月)
屋 食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き	ちらし寿司 すまし汁 お刺身 (鮭・鯛)	ごはん 中華スープ 八宝菜	ごはん スープ タラのチリソース	ごはん みそ汁 山賊焼き	ごはん オニオンスープ シーフードカレー (福神漬)	小豆粥 すまし汁
	豆たっぷりサラダ 果物	おぐらとひじきの和え物 キウイフルーツ	春雨サラダ バナナ	ツナごぼうサラダ パイナップル	千草和え 甘夏みかん	カッターチーズのサラダ 巨峰or黄桃	福岡県：がめ煮 春菊の胡麻和え みかん
	おやつ おやつアラカルト	やわらかおかき (砂糖醤油) まんじゅう	ミルクプリン サブレ	お汁粉	スイートポテト ウエハース	ふどうゼリー バームロール	今川焼き せんべい
	15	16	17	18 (栃木県)	19 (シュウクリームの日)	20	21
屋 食	ごはん 中華スープ 厚揚げ酢豚	ミルクパン オニオンスープ 煮込ハンバーグ	ごはん 中華スープ タラの中華あんかけ	ごはん 栃木県：かみなり汁 豚の梅炒め	ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ	お好み焼き 中華スープ	ごはん コンソメスープ クリームシチュー
	ひじきとくわいのサラダ 果物	マカロニと卵のサラダ キウイフルーツ	カニ風味 スパゲッティサラダ パイナップル	千草和え オレンジ	オニオン&コールスロー 巨峰or黄桃	ほうれん草の白和え バナナ	シーザーサラダ キウイフルーツ
	おやつ おやつアラカルト	クリームコンフェ クッキー	たいやき おかき	豆乳プリン ドーナツ	チーズババロア シュウクリーム チョコレート	カステラ 甘納豆	コーヒゼリー マドレーヌ
	22	23	24	25	26	27 (愛知県)	28
屋 食	ごはん 中華スープ チリコンカン	ごはん すまし汁 赤魚のとろろ蒸し	ごはん 中華スープ 家常豆腐	ごはん みそ汁 和風ロールキャベツ	オムライス トマトと卵のスープ	菜飯or梅がゆ すまし汁	ごはん スープ
	たまごサラダ 果物	ーロがんもの煮物 オレンジ	蒸し鶏のサラダ 巨峰or黄桃	やわらかきんぴら パイナップル	ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ バナナ	鮭の塩焼き 愛知県：ふるふき大根 キウイフルーツ	チキンカレー マカロニと卵のサラダ ジョアorヨーグルト
	おやつ おやつアラカルト	黒糖まんじゅう せんべい	ピーチゼリー バームロール	やわらかおかき (きな粉) あんドーナツ	クリームチーズと ヨーグルトのデザート サブレ	いもようかん おかき	カスタードケーキ ウエハース
	29	30 (おからのお菓子の日)	31	 栄養一ロメモ 橙 (だいたい)			
屋 食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐	ごはん コンソメスープ チキンのトマト ソースかけ	肉うどん	 お正月飾りの真ん中にあるみかんのような果実は「橙」です。橙は何年も木に付いたまま落ちることなく、ひとつの木に何代もの実が一緒になる強い生命力があります。「代々子宝に恵まれ、子孫が繁栄しますように」との人々の願いがかけられた縁起ものとされ、正月飾りに利用されてきました。酸味と苦みが強いので、生食には適しませんが、マーマレードや漢方の材料として利用されています。			
	さつまいもサラダ 果物	オニオン&コールスロー 巨峰or黄桃	春菊の胡麻和え バナナ				
	おやつ いちごババロア	おから入り チョコマーブルケーキ クリームサンドクッキー	ワッフル チョコレート				