

献立表 1月分

19日
岩手県
郷土料理

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
	新春祝い膳 赤飯 和食盛り合わせ 根菜煮・春菊の菊花和え フルーツ 清汁 705Kcal	新春ちらし寿司 昆布巻きの炊き合わせ 小松菜のお浸し 雑煮風 527Kcal	ポークカレーライス スパゲティサラダ 洋風玉子焼き フルーツ 漬物 897Kcal	ごはん 麻婆豆腐 白菜煮浸し 玉子サラダ スープ 漬物 635Kcal	たぬぎごはん けんちんそば 竹輪の磯辺揚げ インゲンの酢味噌和え 546Kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
木の葉丼 南瓜煮 ホウレン草の胡麻マヨ和え 味噌汁 漬物 702Kcal	ごはん ポテトコロッケ 切干大根炒め煮 春菊の生姜和え 味噌汁 漬物 801Kcal	ごはん 鮭の洋風ネギ味噌焼き 五目大豆煮 チンゲン菜の菜種和え 清汁 漬物 700Kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトのスープ煮 海草ドレッシング和え 味噌汁 漬物 598Kcal	ごはん 白身魚のおろし煮 がんもと冬瓜の含め煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物 590Kcal	ごはん 肉団子の和風スープ煮 ビーフンソテー ブロッコリーコーン and え 味噌汁 漬物 691Kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 豚肉の生姜炒め チンゲン菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 漬物 686Kcal	ベーコンピラフ ミートボール 南瓜サラダ スープ 782Kcal	ごはん カレイのマリネ インゲンの胡麻和え ジャーマンポテト スープ 漬物 585Kcal	混ぜ込み香味ご飯 盛岡じゃじゃ麺 (岩手県) ホウレン草の中華和え 玉子豆腐 スープ 585Kcal	青菜ごはん お好み焼き ブロッコリーのポン酢和え フルーツ 味噌汁 589Kcal	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ ナムル スープ 漬物 511Kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 白身魚の西京味噌焼き 高野の玉子とじ オクラおろし和え 清汁 漬物 637Kcal	ごはん 鶏の野菜蒸し 卵の花 モヤシの梅おかか和え 味噌汁 漬物 545Kcal	ねばねば三色丼 (茨城県) 蕪のカニ風味あんかけ ブロッコリーのドレッシング and え 味噌汁 639Kcal	ごはん 筑前煮 出し巻き玉子 胡麻酢和え 清汁 漬物 632Kcal	ごはん 鱈の煮付け 厚揚げとレンコンの炒め煮 チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁 漬物 602Kcal	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ 大根金平 コールスローサラダ 清汁 漬物 731Kcal
30日	31日				
ごはん 鶏の照り焼き 里芋湯葉あんかけ 菜の花のコーン and え 味噌汁 漬物 563Kcal	生姜ごはん 昆布うどん チンゲン菜のそぼろ炒め煮 キュウリの甘酢 and え 495Kcal				

25日
茨城県
郷土料理