



平成30年  1月  アーマビリータ 献立表 

日 (定休日)	月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 おせち料理 	4 冬メニュー エビマカロニグラタン 温野菜サラダ ロールパンサンドイッチ 柚子寒天 汁:コンソメ おやつ:黒糖饅頭	5 A:鮭の豆乳仕立て B:メンチカツ 里芋煮っ転がし ゆず大根 汁:豆腐 おやつ:シナモンりんごケーキ	6 お腹にやさしい七草粥 塩サバ・出汁巻き玉子 ふろふき大根 七草粥 汁:吸い物 おやつ:ロールケーキ
7	8 冬メニュー 焼きチーズカレー さつま芋のレモン煮 野菜サラダ りんごヨーグルト 汁:コンソメ おやつ:みたらし団子	9 A:鰯の照り焼き B:玉ねぎたっぷり豚肉生姜焼き ツナじゃが 大根中華サラダ 汁:えのき おやつ:あんぱん	10 A:鯖の煮付け B:鶏肉と大根の煮物 みぞれ豆腐 ごぼう大根の胡麻マヨサラダ 汁:白菜 おやつ:レーズン蒸しパン	11 鏡開き A:鯖フライ(タルタルソース) B:豚肉のソテー ひじきと大豆の煮物 竹輪とわかめの酢味噌和え 汁:豆腐 おやつ:おしるこ	12 中華の日 餃子・もやしとにら炒め 肉なしマーボー豆腐 中華クラゲ マンゴープリン 餅花作り 汁:玉子 おやつ:胡麻団子	13 A:鱈の梅煮 B:鶏と長ネギ味噌バター炒め 揚げ豆腐ネギおほか カボチャサラダ 汁:豆腐 おやつ:胡桃餅
14 	15 A:鯖みりん焼き B:すき焼風煮 カボチャコロッケ ニンジンのゴママヨサラダ 汁:じゃが芋 おやつ:プリン	16 冬メニュー まぐろの味噌カツ 里芋揚げ出し風 マカロニサラダ 汁:キャベツ おやつ:ヨーグルトティラミス	17 A:鯖の味噌生姜付け焼き B:チンジャオロース ニンジンしりしり 豆もやしときゅうりのナムル 汁:もやし おやつ:安倍川餅	18 A:ブリ大根 B:鶏のから揚げ カボチャの煮物 小松菜おほか和え 汁:えのき おやつ:アップルパン	19 A:鱈の南蛮漬け B:蒸し鶏のゴマソース こうや豆腐玉子とし キャベツ昆布和え 汁:白菜 おやつ:チョコパイ	20 二十日正月 塩しゃけ とろろご飯 コロッケ・紅白なます 汁:吸い物 おやつ:みんなであんみつ
21	22 冬メニュー みそおでん♪ さつまいものいところ煮 春雨サラダ じゃがじゃこご飯 汁:なめこ おやつ:イチゴショートケーキ	23 ご当地シリーズ 神奈川編 サンマーマン 手作りシューマイ  かまぼこと大根の胡麻マヨ和え おやつ:へらへら団子	24 A:秋刀魚のかば焼き B:和風ハンバーグ 里芋のから揚げ なめたけ豆腐 汁:なめこ おやつ:パウンドケーキ	25 冬メニュー 鮭のちゃんちゃんホイイル蒸 じゃがいも餅 ほうれん草白和え 五目炊込みご飯 汁:けんちん おやつ:さつま芋の巾着	26 A:鯖の味噌煮 B:肉じゃが きんぴらごぼう ポテトサラダ 汁:じゃが芋 おやつ:梅ヶ枝餅	27 A:鯖の菜種焼き B:揚げ鶏のおろしポン酢ソース 煮豆 胡瓜と揚げ茄子酢味噌サラダ 汁:小松菜 おやつ:あんまき
28 	29 A:鱈フライ B:鶏の照り焼き 切干大根 胡瓜とわかめの酢の物 汁:キャベツ おやつ:カップケーキ	30 A:白身魚の甘酢餡 B:鶏南蛮 さつま芋のはちみつバター煮 ほうれん草油揚げのお浸し 汁:大根 おやつ:桃のケーキ	31 リクエスト薬膳料理 	緑はお客様リクエストメニュー☆ 今月はおお客様の 冬 に食べたいものメニュー月間です♪ 		