

献立表 朝食

2019年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">朝食</p>			<p>&lt;全日&gt; GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 &lt;日曜・月曜・祝日のみ&gt; GH ハーモニー西の平</p>				
			1日	2日	3日	4日	5日
			ほきの煮付け A-ソテー 黒豆&きんとん 味噌汁	松風焼き 青梗菜と揚げの煮物 赤じゃこ 味噌汁	肉団子の甘酢煮 じゃが芋醤油麹炒め 子和え 味噌汁	生揚げ生姜煮 ピーマンと竹の子炒め 温泉玉子 味噌汁	ネギ入玉子焼 ひじき入雷豆腐 たいみそ 味噌汁
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
はんぺんの田楽みそがけ 薩摩芋金平 金時豆 味噌汁 13日	ししゃも 鶏とごぼうの味噌炒め 桜しぐれ 味噌汁 14日	スクランブルエッグ 茄子田楽 白じゃこ 味噌汁 15日	肉団子の和風煮 じゃが芋和風炒め たいみそ 味噌汁 16日	生揚げの生姜煮 大根金平 三色豆 味噌汁 17日	さばの西京焼き 菜の花の玉子とし ザーサイ 味噌汁 18日	ポイルソーセージ きのご塩炒め しその実昆布 味噌汁 19日	
ほきの煮付け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁 20日	南瓜入玉子焼き 野菜ソテー 赤じゃこ 味噌汁 21日	かれいの塩麹焼き ピーマン金平 磯わかめ 味噌汁 22日	高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 味噌汁 23日	オムレツ キャベツハム炒め かに風味サラダ 味噌汁 24日	五目巾着味噌煮 ベーコンソテー 小女子 味噌汁 25日	たらの照焼き 白菜と揚げの炒め物 玉子サラダ 味噌汁 26日	
肉じゃが 大根のごま炒め 金時豆 味噌汁 27日	炒り玉子 青梗菜と桜海老の中華煮 たいみそ 味噌汁 28日	高野豆腐あんかけ煮 ウィンナーときのこソテー 子和え 味噌汁 29日	たらの煮付け キャベツ炒め 桜しぐれ 味噌汁 30日	はんぺん肉味噌あんかけ 金平ごぼう 昆布佃煮 味噌汁 31日	明太スクランブル 卵の花 たいみそ 味噌汁	高野豆腐煮 ウィンナー野菜炒め うぐいす豆 味噌汁	
五目玉子焼き かんぴょう煮 ザーサイ 味噌汁	ポイルソーセージ 大根ごま油炒め 三色豆 味噌汁	豆腐のだしあん ピーマン金平 小女子 味噌汁	玉子焼き 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 味噌汁	和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 磯わかめ 味噌汁	仕入れの関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。		

献立表 昼食							2019年1月	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
			<p>&lt;全日&gt; GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 &lt;日曜・月曜・祝日のみ&gt; GH ハーモニー西の平</p>					
			1日	2日	3日★其の日★	4日	5日	
			かわいの塩麹焼き&伊達巻 うま煮 生酢 味噌汁	シチュー マカロニとウィンナーソーテー 海藻おくらサラダ コンソメスープ	天丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鶏肉生姜焼き キャベツと桜海老の Pasta 大根サラダ 味噌汁	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 白菜和え物 味噌汁	
6日	7日	8日	9日	10日★麺の日★	11日★鏡開きの日★	12日★其の日★		
鶏肉の煮物 なすの香風炒め 大根和風サラダ 味噌汁 13日	さばの味噌煮 青菜入り春雨炒め ポテトサラダ 味噌汁 14日	豚肉カルピ炒め 里芋の煮物 野菜の和え物 三平汁 15日★其の日★	カレイの煮付け キャベツとワカメおかか炒め 薩摩芋とレーズンのサラダ 味噌汁 16日	肉そば 白菜のごま和え 17日	鶏肉黒こしょう焼き 大根ごま油炒め お汁粉風 味噌汁 18日	鮭ザンギ丼 白菜の和え物 すまし汁 19日		
肉豆腐 茄子田楽 枝豆サラダ 味噌汁 20日★麺の日★	赤魚の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草ハムの和え物 味噌汁 21日	鶏そぼろ丼 もずくおくらの和え物 味噌汁 22日	ますの味噌煮 もやしの炒め物 ブロッコリーカニカマサラダ 味噌汁 23日★其の日★	鶏照焼き 春雨としなちく炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁 24日	さばの西京焼き ミニ茶碗蒸し 味噌汁 25日	豚肉味噌生姜焼き かにしゅうまい 野菜のお浸し 味噌汁 26日		
天ぷらうどん 薩摩芋の胡麻和え 27日	焼き餃子 白菜と人参のツナ炒め 菜の花コーンサラダ 中華スープ 28日	ほき塩焼き じゃが芋マヨカレー焼き ほうれん草なめだけ和え 味噌汁 29日	豚丼 もやし甘酢和え 味噌汁 30日	アジフライ ふろふき大根 玉子サラダ 味噌汁 31日 菜飯	豚ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 味噌汁	かわいの煮付け なすの香風炒め 白菜の和え物 味噌汁		
豚肉胡麻味噌炒め かにしゅうまい キャベツと水菜のサラダ 味噌汁	ほき粕漬け 薩摩芋金平 ブロッコリーツナサラダ そば汁	チキンカレー フルーツ缶 コンソメスープ	銀鮭の塩焼き 大豆と切干の味噌炒め 薩摩芋ゴマ和え 味噌汁	若鶏から揚げ～甘酢だれ～ キャベツと揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	仕入れの関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。			

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			<全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平				
			1日	2日	3日	4日	5日
			わかめご飯 鶏肉こしょう焼き ビーフン炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ますの粕漬け 卵の花 キャベツとツナのサラダ 豚汁	豚肉の照焼き ニラの中華炒め 枝豆サラダ 味噌汁	鮭のポテトマヨネーズ焼き 白菜甘酢炒め 菜の花の和え物 味噌汁	鶏肉塩麴焼き 野菜ソテー もずくおくらのおえ物 味噌汁
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
かれの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 キャベツと水菜のサラダ 味噌汁 13日	ポークカレー フルーツ缶 コンソメスープ 14日	赤魚の竜田香味ソース キャベツハム炒め ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 15日	鶏肉味噌ごま焼き ふきの煮物 菜の花あさり和え 味噌汁 16日	白身魚フライ じゃが芋と昆布煮 インゲン和え 味噌汁 17日	麻婆豆腐 水餃子 マカロニサラダ 中華スープ 18日	豚蒲焼き風 ひじき入雷豆腐 菜の花コーンサラダ 味噌汁 19日	
さばの甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 小松菜のツナ和え 味噌汁 20日	ポークチャップ 菜の花スパゲティ キャベツと水菜のサラダ 中華スープ 21日	さばの西京胡麻風味焼き じゃが芋カレー炒め 玉子サラダ 味噌汁 22日	豚肉塩麴焼き なすの揚げだし煮 玉葱サラダ 味噌汁 23日	赤魚の粕漬け 薩摩芋炒め 白菜のお浸し そうめん汁 24日	メンチカツ スパゲティソテー キャベツとツナのサラダ 味噌汁 25日	かれの塩麴焼き 水菜肉豆腐卵とじ 海藻ブロッコリーサラダ 味噌汁 26日	
鶏肉の味噌煮 ピーマン金平 竹輪サラダ 味噌汁 27日	さばの塩焼き 大根と豆がんもの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 28日	鶏団子おろしソース にらの卵とじ カリフラワーじゃこサラダ 味噌汁 29日	ますの粕漬け 大豆と切干の味噌炒め 青菜中華和え 味噌汁 30日	鶏肉こしょう焼き ふきの煮付け インゲン和え すまし汁 31日	たらのムニエル キャベツの炒め物 大根の和風サラダ コンソメスープ	豚肉の西京焼き 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 味噌汁	
ますの塩麴焼き 白菜と麴の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	鶏肉のマヨ焼き キャベツとわかめのボン酢炒め 小松菜の和え物 味噌汁	赤魚の西京焼き なすの煮浸し 大根サラダ 味噌汁	醤油ごま風味ハンバーグ 菜の花の玉子とじ カニカマの和え物 味噌汁	さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 味噌汁	仕入れの関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。		