



1月の献立表

月	火	水	木	金
				2
				あつたかうどん 千草焼き 青菜の酢味噌和え
				おしるこ
5	6	7	8	9
ハヤシライス コンソメスープ ごぼうサラダ 漬け物(らっきょう)	青森煮干しラーメン 春巻き えのきと胡瓜のおろし和え	七草がゆ 味噌汁(高野豆腐) 豚角煮 大豆と昆布の煮物	きのこ炊き込みごはん 味噌汁(おくら・ねぎ) 塩サバ 揚げ出し豆腐	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 梅おろしの蒸しつくね キャベツりんごサラダ
フルーツゼリー	果物	甘辛せんべい	黒糖蒸しパン	たこ焼き
12	13	14	15	16
だし茶づけ(梅・昆布) 海鮮チヂミ 小松菜のなめたけ和え	肉うどん ねぎ入卵焼き もやしソテー	カレーライス えのき茸のスープ キャベツとツナの和え物 漬物(福神漬)	米飯150g 味噌汁(絹さや・ねぎ) 手作りメンチカツ ツナと白菜のマヨ和え	☆ご当地献立: 愛媛県☆ 今治焼豚玉子飯 石花汁 キャベツの塩昆布和え
果物	小倉サンド	バナナ蒸しケーキ	フルーツヨーグルト	水ようかん
19	20	21	22	23
米飯150g 味噌汁(えのき・刻み揚げ) 豚肉ときのこのバターホイル焼き かぶの昆布和え	チャーハン ワカメスープ もやし玉子炒め ザーサイ	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 豚の長芋巻き焼き 切干大根の炒め物	山菜そば ちくわの磯部揚げ 胡瓜とわかめの甘酢和え	米飯150g タラのじゃっぱ汁 揚げ出し豆腐 漬け物
カステラ	ピザトースト	みかんヨーグルト	塩せんべい	蒸かし芋
26	27	28	29	30
[共通料理] ♪選択食♪ ワカメスープ ミックス野菜サラダ [A] ミートドリア [B] スパゲティーナポリタン ブルーベリーヨーグルト	米飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) アジフライ 山菜炒め	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鶏肉のチーズ焼き パプリカの甘酢漬け	チキンカレー 吸い物(はんぺん・しろ) 豆腐とワカメのサラダ 漬物(福神漬)	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) サバ竜田揚げ ふろふき大根
	あんバターサンド	果物	牛乳寒天	★誕生日ケーキ