



1月の献立表

月	火	水	木	金
				2
				あったかうどん 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) フルーツゼリー	青森煮干しラーメン 春巻き えのきと胡瓜のおろし和え 果物	七草がゆ 味噌汁(高野豆腐) 豚角煮 大豆と昆布の煮物 甘辛せんべい	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 黒糖蒸しパン	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 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 果物	肉うどん ねぎ入卵焼き もやしソテー 小倉サンド	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) バナナ蒸しケーキ	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 フルーツヨーグルト	☆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 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 カステラ	チャーハン ワカメスープ もやし玉子炒め ザーサイ ピザトースト	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 みかんヨーグルト	山菜そば ちくわの磯部揚げ 胡瓜とわかめの甘酢和え 塩せんべい	米飯150g タラのじゃっぱ汁 揚げ出し豆腐 漬け物 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 あんバターサンド	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 果物	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) 牛乳寒天	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) サバ竜田揚げ ふろふき大根 ★誕生日ケーキ