１月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
１日	２日	３日	４日	５日	６日	７日
赤飯 祝肴　紅白なます 筑前煮 白玉雑煮 （りんごきんとん）	すき焼き風煮 大根と昆布の煮物 酢の物 ご飯　味噌汁 （ジャムヨーグルト）	ちゃんこ鍋 春雨炒め 胡麻和え ご飯 （フレンチトースト）	味噌ハンバーグ なめ茸和え 煮豆 ご飯　かき玉汁 （どら焼き）	魚のカレーピカタ 味噌和え マカロニソテー ご飯　スープ （小倉白玉）	さつま芋のシチュー きんぴら サラダ ご飯　漬物 （フルーツヨーグルト）	七草粥 根菜煮 ピーナッツ和え 薩摩汁 （ミルク葛餅）
８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
中華おこわ ナムル じゃが芋のピリ辛煮 ワンタンスープ （人参パンケーキ）	魚のフワフワ揚げ 大根のそぼろ煮 お浸し ご飯　味噌汁 （おしるこ）	焼きそば 五目豆 青菜炒め ご飯　味噌汁 （ホットケーキ）	魚の竜田揚げ 根菜煮 お浸し ご飯　味噌汁 （白玉ぜんざい）	白玉雑煮 鶏肉と芋の煮物 大根の酢漬け ご飯 （ミルクゼリー）	石狩鍋 切干大根の煮物 胡麻酢和え ご飯 （ジャムサンド）	かき揚げ おなます ひじきの炒り煮 ご飯　すまし汁 （チョコバナナ）
１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
きりたんぽ鍋 煮豆 ポテトサラダ ご飯　味噌汁 （キャラメルりんご）	つくね団子 白菜の甘酢 長芋の千切り ご飯　味噌汁 （ジャムヨーグルト）	魚のピリ辛焼き じゃが芋のソテー 磯和え ご飯　味噌汁 （きなこ白玉）	桜海老入りおこわ 豚肉の柳川風 春雨の酢の物 浅漬け　すまし汁 （胡麻入り葛餅）	トマトシチュー 大根サラダ ひじきの煮物 ご飯 （磯辺団子）	肉じゃが いとこ煮 酢なます ご飯　味噌汁 （りんごの甘煮）	鶏と豆のトマト煮 さつま芋のきんぴら しらす和え ご飯　味噌汁 （みたらし団子）
２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
魚の味噌焼き 南瓜の旨煮 三味和え ご飯　スープ （さつま芋のレモン煮）	ちらし寿司 五目きんぴら わさび和え おすまし （抹茶葛餅）	厚焼き玉子 菜の花和え かぶと竹輪の煮物 ご飯　味噌汁 （ジャムサンド）	鶏肉のマーマレード煮 サラダ 白菜の煮浸し ご飯　味噌汁 （わらび餅）	オムライス わかめサラダ 肉入りきんぴら スープ （バナナヨーグルト）	麻婆豆腐 三色ナムル ひじきの炒り煮 ご飯　スープ （みたらし団子）	魚の磯辺揚げ 昆布豆 サラダ ご飯　味噌汁 （ピーナツサンド）
２９日	３０日	３１日				
スパニッシュオムレツ ツナ和え 人参と昆布の旨煮 ご飯　味噌汁 （ホットケーキ）	ほうとう 青菜とウインナー炒め 中華風酢の物 ご飯 （クリームバナナ）	カレー サラダ 切干大根の酢煮 スープ （ババロア）				