

# 1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
31日	新年明けましておめでとうございます				1日	2日
すき焼き風煮 大根と昆布の炒り煮 白菜の甘酢 ご飯 味噌汁 (人参蒸しパン)	本年も皆様に、美味しく楽しいひとときを、お過ごし頂けるように努力してまいります。今月はお餅のかわりに、豆腐入りの白玉で色々作ってまいります。お雑煮・おしるこ・きなこ・磯辺とお正月を味わっていただきます。				赤飯 祝肴 紅白なます 筑前煮 白玉雑煮 (りんごきんとん)	さつまいものシチュー ひじきの炒り煮 煮豆 ご飯 漬物 (フルーツヨーグルト)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
肉じゃが いとこ煮 酢なます ご飯 味噌汁 (りんごの甘煮)	味噌ハンバーグ なめ茸和え 白菜の中華風煮 ご飯 かき玉汁 (どら焼き)	魚のフワフワ揚げ 大根のそぼろ煮 おひたし ご飯 味噌汁 (おしるこ)	カレー サラダ 切干大根の酢煮 スープ (ジャムヨーグルト)	七草粥 根菜煮 ピーナッツ和え 薩摩汁 (ミルク葛餅)	オムライス わかめサラダ 肉入りきんぴら スープ (抹茶蒸しパン)	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)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ちゃんこ鍋 南瓜の甘煮 胡麻和え ご飯 (フレンチトースト)	魚の磯辺揚げ ひじきの炒り煮 サラダ ご飯 味噌汁 (白玉ぜんざい)	豚肉のカレーピカタ 白菜の甘酢和え マカロニソテー ご飯 スープ (さつまいものミルク煮)	焼きそば 五目豆 青菜炒め ご飯 味噌汁 (黒糖蒸しパン)	石狩鍋 切干大根の煮物 胡麻酢和え ご飯 (ジャムヨーグルト)	とろろうどん かき揚げ 酢なます ご飯 (チョコバナナ)	ほうとう 青菜とウィンナー炒め 煮豆 ご飯 (ミルクゼリー)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
鶏と豆のトマト煮 さつまいものきんぴら しらす和え ご飯 味噌汁 (みたらし団子)	きりたんぽ鍋 春雨炒め ポテトサラダ ご飯 (キャラメルりんご)	つくね団子 味噌和え 長いもの千切り ご飯 すまし汁 (フルーツヨーグルト)	魚のピリ辛焼き じゃが芋のソテー 磯和え ご飯 すまし汁 (きなこ白玉)	トマトシチュー 大根サラダ 味噌きんぴら ご飯 (磯辺団子)	桜海老入りおこわ すき焼き風煮 春雨の酢の物 すまし汁 (胡麻入り葛餅)	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)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
魚の味噌焼き 南瓜の旨煮 三味和え ご飯 すまし汁 (チョコバナナ)	白玉雑煮(秋田風) 鶏肉と芋の煮物 大根の酢漬け ご飯 (りんごヨーグルト)	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 (りんご茶巾)	中華おこわ ナムル じゃが芋のピリ辛煮 ワンタンスープ (蒸しパン)	麻婆豆腐 三色ナムル 昆布豆 ご飯 スープ (みたらし団子)	魚の竜田揚げ 根菜煮 おひたし ご飯 味噌汁 (ピーナッツサンド)