

1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6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 大根と昆布の炒り煮 白菜の甘酢 ご飯 味噌汁 (ジャムヨーグルト)	白玉雑煮(秋田風) 鶏肉と芋の煮物 大根の酢漬け ご飯 (クリームバナナ)	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)	石狩鍋 切干大根の煮物 胡麻酢和え ご飯 (チョコサンド)	カレー サラダ 切干大根の酢煮 スープ (ホットケーキ)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
七草粥 根菜煮 ピーナッツ和え 薩摩汁 (ミルク葛餅)	さつま芋のシチュー ひじきの炒り煮 煮豆 ご飯 漬物 (フルーツヨーグルト)	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 (小倉白玉)	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)	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)	焼きそば 五目豆 青菜炒め ご飯 味噌汁 (黒糖蒸しパン)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
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)	かき揚げ 酢なます ひじきの煮物 ご飯 すまし汁 (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)	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)	きりたんぼ鍋 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)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
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)	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)	魚の味噌焼き 南瓜の旨煮 三味和え ご飯 すまし汁 (サツマイモのレモン煮)	鶏肉のマーメレード煮 サラダ 白菜の煮浸し ご飯 味噌汁 (わらび餅)	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)
28日	29日	30日	31日	新年明けましておめでとうございます		
肉じゃが いとこ煮 酢なます ご飯 味噌汁 (りんごの甘煮)	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)	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)	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。		