

1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
新年明けましておめでとうございます。 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。			1日	2日	3日	4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 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)	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)
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
カレー サラダ 切干大根の酢煮 スープ (ホットケーキ)	味噌ハンバーグ なめ茸和え 煮豆 ご飯 かき玉汁 (どら焼き)	七草粥 根菜煮 ピーナッツ和え 薩摩汁 (ミルク葛餅)	石狩鍋 切干大根の煮物 胡麻酢和え ご飯 (ジャムサンド)	豚肉のカレーピカタ 味噌和え マカロニソテー ご飯 スープ (小倉白玉)	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)	ちゃんこ鍋 春雨炒め 胡麻和え ご飯 (フレンチトースト)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
焼きそば 五目豆 青菜炒め ご飯 味噌汁 (黒糖蒸しパン)	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)	ほうとう 青菜とウィンナー炒め 中華風煮酢の物 ご飯 (ミルクゼリー)	さつま芋のシチュー ひじきの炒り煮 サラダ ご飯 漬物 (フルーツヨーグルト)	かき揚げ 酢なます 味噌きんぴら ご飯 すまし汁 (チョコバナナ)	きりたんぽ鍋 煮豆 ポテトサラダ ご飯 (キャラメルりんご)	つくね団子 白菜の甘酢 長いもの千切り ご飯 すまし汁 (ジャムヨーグルト)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
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)	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)	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)	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)	ちらし寿司 五目きんぴら わさび和え おすまし (抹茶葛餅)
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
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 (抹茶蒸しパン)	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)	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)	

I