

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。 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
カレー サラダ 切干大根の酢煮 スープ (ホットケーキ)					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)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
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)	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 おひたし ご飯 味噌汁 (おしるこ)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
焼きそば 五目豆 青菜炒め ご飯 味噌汁 (黒糖蒸しパン)	魚の竜田揚げ 根菜煮 おひたし ご飯 味噌汁 (白玉ぜんざい)	白玉雑煮(秋田風) 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 酢なます ひじきの炒り煮 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 味噌汁 (ジャムヨーグルト)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
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 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 スープ (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)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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 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)	ほうとう 青菜とウィンナー炒め 中華風煮酢の物 ご飯 (クリームバナナ)

I