

# 1月献立表

月	火	水	木	金
<p>6</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>エビフライ&amp;イカフラ</p> <p>春雨の酢の物(卵)</p> <p>南瓜の煮つけ</p>	<p>7</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>豚肉のカレー炒め</p> <p>大根サラダ</p> <p>ひじきの炒り煮</p>	<p>8</p> <p>おにぎり</p> <p>月見うどん(卵)</p> <p>ほうれん草のお浸し</p>	<p>9</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>おでん(卵)</p> <p>青菜の和え物</p> <p>里芋のゆずみそか</p>	<p>10</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ハムサラダ</p>
<p>13</p> <p>お休み</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>魚の塩焼き(青魚)(マヨネーズ)</p> <p>卵豆腐</p> <p>佃煮</p>	<p>15</p> <p>おにぎり</p> <p>田舎そば(そば)</p> <p>竹輪の磯部揚げ</p>	<p>16</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>豚肉と青梗菜の炒め物(卵)</p> <p>もずくの酢の物</p> <p>カニ風味しゅうまい</p>	<p>17</p> <p>親子丼(卵)</p> <p>味噌汁</p> <p>白和え</p>
<p>20</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ピーマンサラダ(マヨネーズ)</p> <p>小松菜とツナのソテ</p>	<p>21</p> <p>ロールパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>チーズささみフライ</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>じゃが芋のクリーム</p>	<p>22</p> <p>おにぎり</p> <p>カレーうどん</p> <p>根菜煮</p>	<p>23</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>魚の味噌煮(青魚)</p> <p>ごま酢和え</p> <p>ピーマンの炒り煮</p>	<p>24</p> <p>ビビンバ丼</p> <p>中華スープ</p> <p>マカロニサラダ(マヨネーズ)</p>
<p>27</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>豚肉のもろみ焼き</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>切り干し大根の煮物</p>	<p>28</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>魚のマヨネーズ焼き(マヨネーズ)</p> <p>大豆トマト煮</p> <p>モヤシ炒め</p>	<p>29</p> <p>おにぎり</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>ナムル</p>	<p>30</p> <p>ごはん 味噌汁</p> <p>ポークピカタ</p> <p>キャベツとじゃこのサラダ</p> <p>高野煮</p>	<p>31</p> <p>五目チャーハン(卵)</p> <p>なめこ汁</p> <p>大根と厚揚げの煮物</p>