

1月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		5 ごはん すまし汁 魚の味噌煮(さば) ブロッコリーのかか和え ひじき煮	6 おにぎり かきあげそば(そば、たまご) 味噌おでん	7 チキンカレーライス コンソメスープ(卵) コールスローサラダ
10	11 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き(さごし) 炒り豆腐 白菜の煮びたし	12 おにぎり しょうゆラーメン(卵) ほうれんそうのナムル	13 ごはん 味噌汁 炒め豚 もずくの酢のもの かに風味しゅうまい	14 さんしょうどん たまご 三色丼(卵) 味噌汁 ゆかり和え
17 ごはん 味噌汁 ハンバーグ ビーフンサラダ(卵) 小松菜とツナのソテー	18 ロールパン コンソメスープ フライ盛り合わせ ピーナツ和え じゃが芋のクリーム煮	19 おにぎり きつねうどん(卵) 根菜煮	20 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き(シルバー) もやしのごま和え ピーマンの炒り煮	21 ビビンバ丼(卵) 中華スープ(たけのこ) マカロニサラダ
24 ごはん コンソメスープ コロケ しらす和え 白菜のクリーム煮	25 ごはん 味噌汁 魚の生姜焼き(サバ) 大豆サラダ もやし炒め	26 おにぎり 味噌汁 焼きそば ほうれん草の浸し	27 ごはん 味噌汁 ポークピカタ(卵) キャベツとジャコのサラ 高野煮	28 まーぼーどん 麻婆丼 中華スープ 春雨の中華和え
31 ごはん 味噌汁 若どりのから揚げ いんげんのごまあえ 切り干し大根の煮物				