

1月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
1		2		3		4		5	とりからあ 鶏の唐揚げ ダイコンのさっぱりサラダ マカロニのカレー煮込み こまつなごまあ 小松菜の胡麻和え
8		9	トマトソースのチーズハンバーグ なんきん 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草のコーンソース	10	ぶたにくとうにゅう 豚バラ肉の豆乳ソースがけ ダイコンのコンソメ炒め あおぼ アジの大葉フライ いもに さつま芋のレモン煮	11	やきにく 焼肉 キャベツの塩レモン和え たらこスパゲッティー えだまめいたに ひじきと枝豆の炒め煮	12	カレイのバターポン酢キノコあん れんこんの炒めなます とうふハンバーグの明太マヨソース 豆はな 菜の花のピーナツ和え
15	ぎゅうにく 牛肉のチャプチェ とうふ 豆腐サラダ チヂミ ほうれん草ナムル	16	すぶた 酢豚 はるさめうましお 春雨の旨塩サラダ たまふう かに玉風オムレツ ほうれん草ナムル	17	なんばんみやさきふう チキン南蛮宮崎風 だいこん 大根のあんがらめ たらこスパゲッティー いもの ひじきの煮物	18	サーモンフライのナッツドレ ダイコンのサウザンサラダ かぼちゃクリームスパゲティ めんたい 明太マッシュポテト	19	ハンバーグデミグラスソース さつま芋のレモン風味 やさい 野菜のクリーム煮 ポパイソテー
22	てん とり天おろしポン酢 はるさめしおに 春雨の塩煮 はんぺんのトマトチーズ焼き こまつな 小松菜のバターコーン炒め	23	カレー マカロニサラダ やさい 野菜コロッケ ダイコンのゆず風味和え	24	サバノチリソース お麩とチンゲン菜の中華あん マカロニのチーズトッポギ風 はくさいちゅうかあ 白菜の中華和え	25	ゆーりんちーふう 油淋鶏風 がんもの煮物 まーぼはるさめ 麻婆春雨 きぼだいこん 切り干し大根のサラダ	26	しろみ 白身フライとイカ野菜カツ こんにやくのみそ炒め こうやちゅうか 高野の中華あんかけ ほうれん草のガーリック和え
29	しろみさかなばいたんなべふう 白身魚の白湯鍋風 レンコンとサツマイモの甘辛炒め あつあとり 厚揚げのよだれ鶏ソース ひじきとえのきの中華和え	30	さっぱりトマトのポークソテー マカロニの南瓜クリーム煮 にくだんご 肉団子のデミグラスソースがけ いろど 彩りマッシュポテト	31	かにくさけ にんにく香る鮭のバター醤油焼き あだとうふしょうが 揚げ出し豆腐の生姜あん や ミニ焼きそば はくさいあ 白菜のあっさり和え				