



1月の献立表



日付	昼食	日付	昼食
5日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢炒め のりしお粉ふき芋 わかめスープ 果物	19日 (月)	ご飯 豆腐入りポークハンバーグ かぼちゃのサラダ きのこのコンソメスープ 果物
6日 (火)	ビーンズキーマカレー ワカメいろどりサラダ りんごゼリー	20日 (火)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ マカロニスープ オレンジゼリー
7日 (水)	ビビンバ丼 長芋のごま風味和え 豆腐とえのきのスープ 果物	21日 (水)	ご飯 鮭チーズフライ マリネ風サラダ オニオンコンソメスープ 果物
8日 (木)	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーのオイマヨ和え 五目すまし汁 果物	22日 (木)	三色丼 ひじきのサラダ けんちん汁 ピーチゼリー
9日 (金)	ご飯 えびカツ ほうれん草の洋風おひたし ポークビーンズ 果物	23日 (金)	ご飯 揚げ春巻き えびと青梗菜のごま油炒め 鶏肉の中華風スープ 果物
13日 (火)	ご飯 鱈のチーズパン粉焼き さつま芋のサラダ チャウダースープ 果物	26日 (月)	中華丼 焼きぎょうざ もやしときくらげのナムル ぶどうゼリー
14日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 海藻サラダ バチ汁 果物	27日 (火)	ご飯 白身魚のカレーマヨコーン焼き ごぼうサラダ ポトフ風スープ 果物
15日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き おからのカレーポテサラ風 のっぺい汁 果物	28日 (水)	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーの塩昆布和え けんちん汁 ヨーグルトゼリー
16日 (金)	五目うどん 蒸ししゅうまい 小松菜と桜エビのおかか炒め 果物	29日 (木)	麻婆丼 中華風サラダ 青梗菜のスープ 果物
		30日 (金)	ご飯 鶏の焼き唐揚げ もやしと豆苗のゆかり和え お麴の味噌汁 果物