

1月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
1月の旬の食材  フロッキー・カリフラワー 大根・白菜・ほうれん草・蓮根 みかん・オレンジ		4 フリの照り焼き ひじきの華風和え みそ汁 りんご さつまいもきんとん	5 筑前煮 紅白なます すまし汁 パイン 黄粉団子	6 カレー 白菜のごま和え ごまめ バナナ 七草粥	7 チキンドッグ 人参スープ バナナ おにぎり
9 成人の日 	10 八宝菜 切干大根サラダ わかめスープ みかん りんごのスコーン	11 魚のムニエル ごぼうの金平 フロッキー コンソメスープ パイン ぜんざい	12 豚肉の生姜焼き スノーサラダ 卵スープ キウイ ウインナー蒸しパン	13 五目蒸し卵 小松菜の和え物 みそ汁 オレンジ カルシウムかりんとう	14 豚肉と白菜の あんかけうどん ゆで卵 バナナ おにぎり
16 蓮根と豚肉の中華炒め 切昆布の当座煮 春雨スープ りんご 高菜おにぎり	17 魚の煮つけ 南瓜の甘煮 ほうれん草の白和え すまし汁 バナナ ビーフン炒め	18 お弁当日  恐竜のたまご	19 さつまいも揚げ フロッキーのごま和え みそ汁 みかん お鞋ラスク	20 千草焼き 蓮根と糸コンの金平 野菜スープ キウイ 大豆とかえりの甘煮	21 かしわごはん みそ汁 バナナ おにぎり
23 肉じゃが キャベツと竹輪のセサミソース わかめスープ パイン 野菜ポッキー	24 魚のオニオンマヨネーズ焼き 油揚げと野菜のナムル 中華スープ みかん ぞらきたもち	25 レバーのスタミナ炒め 青菜のおかか和え コンソメスープ キウイ オートミールクッキー	26 洋風かきたま汁 ししゃも 野菜の納豆和え りんご 抹茶米粉蒸しパン	27 豆腐のまり揚げ 大根とわかめの酢物 すまし汁 バナナ フレンチトースト	28 大根入り豆乳スパゲティ ゆで卵 バナナ おにぎり
30 大豆入りひじきの油炒め 温野菜の和え物 みそ汁 りんご 焼き芋	31 お誕生日会 	   			

※入荷の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承をお願いします。

