

1月献立予定表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食	本年もどうぞよろしくお願ひいたします。			おやすみ		
おやつ						
	5	6	7	8	9	10
昼食	お赤飯 鰯の照り焼き 冬瓜の含め煮 御節盛り合わせ すまし汁	米飯 五目卵焼き 里芋の煮物 青菜のお浸し すまし汁	米飯 牛肉の中華煮込み ブロッコリーのソテー ^{スープ} フルーツ	ゆかりご飯 揚げ豆腐のそぼろあん 卵とにらの炒め物 ツナ和え みそ汁	米飯 鰯の菜種焼 茄子の揚げ浸し みそ汁 フルーツ	米飯 チーズハンバーグ コールスローサラダ スープ フルーツ
おやつ	ねりきり	バナナケーキ	たいやき	あんぱん	今川焼	紅茶ケーキ
	12	13	14	15	16	17
昼食	成人の日		米飯 チキンソテー オニオンソース添え カリフラワーのサラダ 茄子とオクラのおかか和え スープ	ちゃんぽん 焼壳 コーンサラダ フルーツ	米飯 カレイのバター醤油焼き 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	米飯 鶏のから揚げ 葱ソース もやしとにらの和え物 フルーツ杏仁 みそ汁
おやつ		やわらかおかき	ワッフル	白饅頭	パンケーキ	黒糖饅頭
	19	20	21	22	23	24
昼食	米飯 白身魚の唐揚げ 野菜あんかけ 卵とにんじんの炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁	米飯 ハンバーグ トマトソース 切り干し大根の煮物 みそ汁 フルーツ	カレーライス ほうれん草のソテー ^{かぶとブロッコリーのツナサラダ} スープ	米飯 五目卵焼き サーモンのユッケ風 おかか和え すまし汁	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ スープ フルーツゼリー	米飯 鶏肉の南蛮漬け ひじき煮 みそ汁 フルーツ
おやつ	ドーナツ	エクレア	シュークリーム	くろ棒	もみじ饅頭	ガトーショコラ
	26	27	28	29	30	31
昼食	米飯 鰯のコーンマヨ焼き 大根の梅サラダ 厚揚げの煮物 みそ汁	米飯 チキン竜田 おろしポン酢 かにかまサラダ 辛子和え みそ汁	米飯 鰯の山椒焼き さつまいもの甘煮 おろし和え みそ汁	菜飯 赤魚のおろし煮 キャベツの肉味噌炒め もずく酢 すまし汁	山菜うどん もやしのツナ和え 茄子の中華風炒め フルーチェ	米飯 松風焼き ピーナツ和え とろろ芋 みそ汁
おやつ	ロールケーキ	クレープ	人形焼き	蒸しケーキ	りんごタルト	やわらかおかき