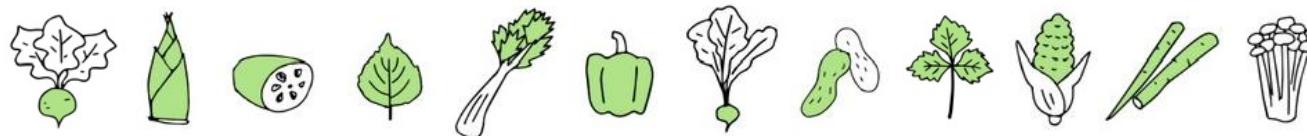




# 1月の献立表



月	火	水	木	金	土
5日 ・ごはん ・厚揚げのみそ炒め ・春雨サラダ ・もやしのスープ	6日 ・ごはん ・魚のホイル焼き ・ポテトサラダ ・豆腐のみぞ汁	7日 ・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツの磯和え ・じゃがいものみぞ汁	8日 お弁当	9日 ・ごはん ・肉豆腐 ・小松菜とひじきの白和え ・だいこんのみぞ汁	10日 ・ごはん ・魚のごま焼き ・じゃがいもの塩炒め ・白菜のおかか和え ・さつまいものみぞ汁
成人の日	13日 ・ごはん ・魚のアクアパッソ風 ・白菜のおかか和え ・呉汁	14日 ・鮭ごはん ・じゃがいものオーブン焼き ・切干大根のサラダ ・鶏汁	15日 ・ごはん ・鶏肉のコーンフレーク焼き ・さつまいものきんぴら ・ポテトサラダ ・きのこのみぞ汁	16日 ・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツの磯和え ・じゃがいものみぞ汁	17日 ・ごはん ・肉じゃが ・キャベツの磯和え ・だいこんのみぞ汁
19日 ・ごはん ・魚のみそ焼き ・れんこんの塩きんぴら ・小松菜とひじきの白和え ・きのこのみぞ汁	20日 ・ごはん ・塩鶏じゃが ・キャベツのおかか和え ・だいこんのみぞ汁	21日 ・ごはん ・魚のきのこあんかけ ・キャベツの磯和え ・豚汁	22日 ・ごはん ・鮭のちゃんちゃん焼き ・切干大根のサラダ ・厚揚げのみぞ汁	23日 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・じゃがいものオーブン焼き ・キャベツの磯和え ・だいこんのみぞ汁	24日 ・ごはん ・厚揚げのみそ炒め ・春雨サラダ ・もやしのスープ
26日 ・ごはん ・肉豆腐 ・小松菜のごま和え ・だいこんのみぞ汁	27日 ・鮭ごはん ・じゃがいものオーブン焼き ・切干大根のサラダ ・白菜のみぞ汁	28日 ・鶏ごぼうごはん ・さつまいもの甘煮 ・白菜のおかか和え ・鶏汁	29日 ・ごはん ・魚のホイル焼き ・さつまいものサラダ ・きのこのみぞ汁	30日 ・ごはん ・魚のアクアパッソ風 ・キャベツのおかか和え ・呉汁	31日 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツの中華和え ・もやしのスープ



食材の都合により、メニューを  
変更する場合があります。

