



1月食メニュー



日	曜日	食	事	おやつ	
1	金	<p>あけましておめでとうございます</p>			
2	土				
3	日				
4	月	五目釜飯、鶏肉梅しそ竜田揚げ、ブロッコリーお浸し、枴と山芋のねばねばサラダ、赤だし		きんつば	
5	火	サワラ塩焼き、揚げ茄子の煮浸し、切干大根の煮付け、味噌汁		マドレーヌ	
6	水	魚の有馬焼き、スパゲティサラダ、南瓜の含め煮、かきたま汁		紫いも饅頭	
7	木	豚肉の香味ソース、炒り豆腐、焼き茄子、すまし汁		さつまいも饅頭	
8	金	イワシしょうが煮、かぼちゃの含め煮、青菜煮浸し、すまし汁		田舎饅頭	
9	土	麻婆豆腐、小鉢、蓮根きんぴら、味噌汁		ミニあんぱん	
10	日	☆お休み☆			
11	月	アジトマト煮、ポトフ、ポテトサラダ、味噌汁		ぜんざい	
12	火	おにぎり、ゆず塩ラーメン、焼餃子、ふきの酢味噌和え		ロールケーキ	
13	水	ささみフライ、小松菜中華和え、長芋の白煮、なめこ汁		もみじ饅頭	
14	木	五目釜飯、かにの卵蒸し、木の实和え、フルーツ、味噌汁		うさぎ饅頭	
15	金	小豆粥、若鶏唐揚げ、薩摩芋と豆昆布の和え物、ひじき煮、味噌汁		栗饅頭	
16	土	かに玉のあんかけ、春雨サラダ、小鉢、わかめスープ		抹茶饅頭	
17	日	☆お休み☆			
18	月	豚肉のトマトソース、野菜のコンソメ煮、パンプキンサラダ、味噌汁		おやつ作り	
19	火	カレイ煮付け、炒り豆腐、キャベツの酢の物、味噌汁		おやつ作り	
20	水	ブリ大根、胡瓜と林檎のサラダ、小鉢、すまし汁		ゆず饅頭	
21	木	サバ味噌煮、大豆と昆布のうま煮、焼き茄子、すまし汁		酒饅頭	
22	金	豚ロースのマリネ、モロヘイヤの煮浸し、金時豆、味噌汁		黄味あん饅頭	
23	土	鶏肉のきのこあんかけ、小鉢、大根梅和え、すまし汁		さとうきび饅頭	
24	日	☆お休み☆			
25	月	親子丼、揚げ茄子の煮浸し、さつまいもの煮物、味噌汁		りんごケーキ	
26	火	豚の生姜焼き、ふきと筍の塩きんぴら、スパゲティサラダ、味噌汁		牛乳ケーキ	
27	水	お好み焼き風、トマトの和え物、白菜の煮付け、すまし汁		鯛饅頭	
28	木	酢豚、焼きビーフン、薩摩芋と豆昆布の和え物、すまし汁		チーズ蒸しパン	
29	金	天ぷら盛合せ、牛肉ごぼう、ふきの酢味噌和え、中華スープ		長崎カステラ	
30	土	ハンバーグ、さつまいも含め煮、大根サラダ、味噌汁		豆乳饅頭	
31	日	☆お休み☆			