



# 予定献立表



1月  
今年もよろしく  
お願いします



1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
赤飯 ふい幽庵焼き 切干大根煮/祝い皿 お雑煮	天ぷら盛り合わせ 赤魚の焼き物 炊き合わせ/和え物 すまし汁	カレイ蒲焼 れんこん金平 さつま芋サラダ 味噌汁

1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
豚肉生姜炒め 糸昆布煮 豆腐のサラダ すまし汁	鶏肉の照り焼き ポテトソテー コールスロー コンソメスープ	豚汁うどん キヤバッソーマンのツナ炒め 切干大根ポン酢和え フルーツ	<b>七草粥</b> <b>赤魚の蒲焼き</b> <b>ごぼうの炒い煮</b> <b>ブロッコリーサラダ</b>	豚肉と南瓜の甘辛炒め 炒り豆腐 カリフラワーともやしのチョレギサラダ すまし汁	鶏肉の玉ねぎソースかけ 里芋の煮ころがし 菜の花のお浸し 味噌汁	八宝菜風炒め 大根の煮付け 小松菜の和え物 中華スープ
1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
ホキごまだれがらめ えび団子煮 ブロッコリーと沢のサラダ すまし汁	カレーライス サラダ フルーツ 乳酸菌飲料	カニかまおろしきしめん れんこんの金平 豆腐サラダ みかん	豚肉の甘辛炒め 白菜の旨煮 切干大根のサラダ 味噌汁	たらの薬味だれ焼き ほうれん草とベーコンソテー 和風サラダ 味噌汁	和風ハンバーグ なすの煮付け カリフラワー和え すまし汁	カレイの煮付け ひじき煮 いんげんドレッシング和え 味噌汁
1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
やきとり丼 糸昆布煮 菜の花の和え物 味噌汁	鰯のトマトソースかけ 野菜炒め キヤバッソーマンの塩昆布和え コンソメスープ	味噌ラーメン 焼壳 カリフラワーサラダ フルーツ	たらの野菜あんかけ がんもの煮付け 大根のごま酢和え すまし汁	味噌カツ 青梗菜の中華炒め ブロッコリー卵サラダ 味噌汁	白身魚の照り焼き 切干大根ごま炒め ほうれん草お浸し 味噌汁	あじの塩焼き 里芋煮ころがし カリフラワーの塩昆布サラダ 味噌汁
1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
鶏肉のごまだれ焼き じゃが芋そぼろ煮 青梗菜中華和え すまし汁	白身魚の塩焼き 高野豆腐煮 南瓜サラダ 味噌汁	竹輪天そば 豆腐チャンプルー 小松菜の和え物 フルーツ	鶏肉のかー焼き ぜんまい煮付け 白菜の磯和え コンソメスープ	あじの野菜あんかけ キヤバッソーマン炒め 切干大根サラダ 味噌汁	豚肉の中華風炒め さつま揚げ炒め煮 カラのおかか和え 中華スープ	ミックスフライ 信田煮 茄子のお浸し 味噌汁