



# 1月月間献立表（まごの手献立）



	日	月	火	水	木	金	土
		<b>1 おせち献立</b>	2	3	4	<b>5 七草の日献立</b>	6
昼食		<b>サワラの春香焼き</b> <b>寿高野豆腐の煮物</b> <b>若鶏菜の花巻</b> <b>祝い海老</b> <b>栗きんとん</b> <b>紅白なます</b>	ホイコーロー カブと油揚げの煮物 萎わかめと長芋のオクラ和え 白花まめ	煮込みデミハンバーグ 添) ブロッコリーのおひたし 茄子のアラビアータ風 マリネサラダ 甘辛たけのこ	鮭つみれのホワイトソース ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 彩りうの花 キャロットラペ	<b>七草粥</b> <b>鶏肉と根菜の煮物</b> <b>厚揚げの白だし煮</b> <b>わかめとしらすの酢の物</b> <b>なすしそ風味</b>	厚揚げのしょうゆ炒め 银杏と木耳の真丈 ちんげん菜のツナ和え おかか昆布
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	モウカのごま照り焼き 添) 味付いんげん お麩の味噌煮込み 白菜のなめたけ和え うずらまめ	豚肉と3種の野菜塩炒め がんとインゲンの煮物 ひじきの白和え 白菜たまり風味	かに玉風お魚つみれ 南瓜そぼろあん いんげんのピーナッツ和え 甘口キムチ	ポテトコロッケ 添) 人参グラッセ リンコンとブロッコリーのペペロンチーノ 切り干し大根と蒸し鶏の炒め おみ漬け昆布	鶏肉と枝豆のオイスター炒め かぼちやの含め煮 小松菜とわかめの酢味噌和え 細切昆布	タラつみれのチリソース和え さつま芋と豚肉のごま味噌煮 サラダ風ポテトうの花 茄子漬け	チンジャオロース 大根のかに風味あん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 白菜ミックス漬
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	甘口プルコギ ツナとブロッコリーのオイル和え キャベツとコーンのソテー キャロットラペ	マーボー茄子 野沢菜炒め 根菜マリネ おかか昆布	甘だれ海鮮バーグ 肉じゃが 青梗菜とえのきのお浸し 甘酢大根	春雨と豚肉のしょうゆ炒め さつま揚げと白菜の煮浸し 茄子といんげんの生姜あん べったら漬	おでん 白菜と豚肉の炊き合わせ 若布と玉ねぎのナムル 椎茸しぐれ	イワシの生姜煮 治部煮風 木耳と人参の中華サラダ しば漬け	クリーミーコロッケ 添) バジルペンネ 大豆ミートと小松菜炒め 胡瓜のレモンマリネ 玉ねぎとセロリのトマト和え
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	照焼きハンバーグ 添) スパゲッティソテー 豆のトマト煮込み キャベツと菜花のわさびマヨ 胡瓜漬	海老のチリソース はんぺんと小松菜の煮浸し ごぼうのきんぴら ぬか漬け	鶏肉と茄子のさっぱり煮 里芋のそぼろ餡かけ こんにやくと九条ねぎの塩だれ 赤かぶ漬	彩り野菜のつくね巻 中華風春雨 からし菜のおかか和え リンゴダイス	白身魚の香草パン粉焼き 添) 味付いんげん トマトソースペンネ ほうれん草コーンソテー すだちミックス	にしん蒲焼き 添) おくらのおかか和え カブとひき肉のトロトロ煮 にんじんの塩昆布和え 甘口キムチ	鶏肉とキノコのガーリック風味 さつまいもと昆布の煮物 京うの花 椎茸しぐれ
	28	29	30	31			
昼食	イワシのつみれ煮 揚げじゃが(青のり) ひじき煮 おみ漬け昆布	鶏肉のチリソース カレービーフン いんげんの黒胡麻和え べったら漬	牛肉とごぼうの柳川風 野菜と麩の含め煮 小松菜ナムル こんぶまめ	ヒレかつ 添) 紅芯大根のマリネ 餡かけがんと ひじきとおくらの和え物 高菜漬			