



1月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食							
	4	5	6	7	8	9	10
昼食		鯛のオイル焼き 竹輪の煮物 ほうれん草お浸し	豚肉の中華炒め さつま芋と昆布の煮物 白和え	鮭の味噌カツ ごまひじき団子 春雨とかまぼこの和え物	八宝菜 マーボー豆腐 ポテトサラダ	サバと茄子厚揚げみぞれ煮 しゅうまい インゲンの胡麻和え	やみつきさあみ がんもの炊き合わせ ハムと玉ねぎ玉子とじ
	11	12	13	14	15	16	17
昼食		チキンステーキ 和風スパゲティ 春雨サラダ	炊き込みご飯 タラの甘酢あんかけ 若布と胡瓜の酢の物	鶏肉柳川風雨 焼きビーフン 白菜とツナの煮浸し	カレイのみりん焼き 南瓜煮 ひじき煮	回鍋肉 春巻き ブロッコリーサラダ	秋鮭フライ 高野豆腐の卵とじ 柚子大根
	18	19	20	21	22	23	24
昼食		かつおの竜田揚げ がんものみぞれ煮 切干大根	豚肉柚子味噌炒め 厚焼き玉子 人参と若布の酢味噌和え	タラの蓮根の黒酢あんかけ 大豆のコンソメ煮 野菜炒め	おでん なすのそぼろ煮 マカロニサラダ	にしん甘辛煮 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の甘辛煮	ミニハンバーグ 揚げ出し豆腐 白菜の和え物
	25	26	27	28	29	30	31
昼食		油淋鶏 小籠包 おかか和え	赤魚の煮つけ 肉じゃが 切り昆布の煮物	豚肉の香味ソース 茶碗蒸し スペゲティサラダ	かじきの西京焼き カリフラワーマリネ もやしナムル	とりの揚げ煮 ミニオムレツ きんぴら	ブリの生姜醤油漬け 南瓜煮 牛蒡サラダ