

1月の献立表

デイ

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
			炊き込みご飯 紅白なます お雑煮	柳川風煮 キャベツの ゆかり和え 味噌汁・漬物
8	9	10	11	12
成人の日	がんとどきと 里芋の含め煮 かぶの酢の物 味噌汁	親子丼 里芋の煮物 もやしの黒ごま和え 味噌汁・漬物	鱈の開き ぜんまいの煮物 白菜と春菊のお浸し 味噌汁・漬物	筑前煮 小松菜の ピーナツ和え 味噌汁・漬物
15	16	17	18	19
かやくうどん さつま芋のレモン煮 ぬかふりかけ	秋刀魚の塩焼き しろ菜と うすあげの煮浸し 味噌汁・漬物	豚肉入り八宝菜 さつま芋の煮物 春雨の酢の物 味噌汁・漬物	鯖の味噌煮 れん根の煮物 すまし汁・漬物	高野豆腐の含め煮 大根の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁・漬物
22	23	24	25	26
五目ビーフン炒め 里芋の煮物 味噌汁	鮭の散らし寿司 ひじきと 大豆の煮物 味噌汁・漬物	すき焼き風煮 里芋の煮物 水菜の梅肉和え 味噌汁・漬物	おでん きゅうりの酢の物 味噌汁・漬物	カレーの煮付け ごぼうの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁・漬物
29	30	31		
えび入り炒り豆腐 もやし中華和え 味噌汁	秋刀魚の開き 金時豆の甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁・漬物	豚肉と冬野菜の カレーライス 人参サラダ 漬物		