

# 1月献立表

(旬の食材)

(かぶ・白菜・季節の柑橘)

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
10時			ジュース	バナナ	牛乳	スタミン
昼食	(年始休日)	(年始休日)	カレーライス ハムサラダ りんご	玄米ごはん 魚の味噌煮 白菜のおひたし 汁物	(もちつき) 肉うどん みかん・もち さつまいもの含め煮 (こ・いり)	ロールパン(超熟) ハンバーグ レタスサラダ
15時			牛乳 さつまいものガレット	牛乳 おからマフィン	牛乳 菓子・もち	七草粥
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
10時		牛乳	ジュース	バナナ	牛乳	スタミン
昼食	(成人の日)	玄米ごはん 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のごま和え みかん(ししゃも)	中華丼 ジャーマンポテト 汁物	玄米ごはん 豚肉のスタミナ焼き もやしのナムル 味噌汁	玄米ごはん おでん キャベツのおひたし りんご	わかめごはん かぼちゃの煮物 フレンチサラダ
15時		牛乳 ジャムサンド	白玉ぜんざい	おにぎり(おかか)	牛乳 菓子	野菜ジュース 菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	バナナ	牛乳	スタミン
昼食	玄米ごはん 魚のフライ かぶのおかか和え バナナ(納豆)	玄米ごはん 鶏肉のレモン煮 白菜のナムル みかん	パン 照り煮ミートボール ひじきサラダ りんご・牛乳	あんかけビビンバ 白和え 汁物	玄米ごはん 牛肉のもろみ煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ
15時	飲むヨーグルト お菓子	焼きそば	ブラマンジェ	牛乳 あんマフィン	おにぎり (栄養満点)	牛乳 菓子・果物
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	バナナ	牛乳	スタミン
昼食	鯛めし 豚汁 ほうれん草の酢和え	玄米ごはん しゅうまい もやしのおかか和え バナナ	玄米ごはん 豆腐団子のから揚げ 白菜のごま和え おかずいりこ	玄米ごはん 回鍋肉 小松菜のサラダ 汁物	玄米ごはん コロケ マカロニサラダ みかん	ごはん 厚揚げの煮物 りんごサラダ
15時	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 スイートパンプキン	おにぎり(ゆかり)	牛乳 ベーコンパン	飲むヨーグルト 菓子	野菜ジュース 菓子
	30日(月)	31日(火)	日( )	日( )	日( )	日( )
10時	牛乳	牛乳				
昼食	パン ローストチキン ブロッコリーサラダ りんご・牛乳	玄米ごはん 麻婆春雨 キャベツの酢和え みかん				
15時	雑炊	牛乳 菓子				

- ・材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・10日のししゃもはぺんぎん・らいおん組、16日の納豆はらいおん組が食べます。
- ・パンの日について…こあら・りす組はロールパン、あひる・ぺんぎん・らいおん組は米粉パンになります。