# 1月の予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| | | **10日** | **11日** | **12日** |
| | | パン<br>ビーフシチュー<br>サラダ<br>飲み物<br>果物 | 麦ご飯<br>いものこ汁<br>赤魚の西京焼き<br>おでん | 五穀ご飯<br>スープ<br>キムチ炒め<br>小松菜のナムル |
| | | ホワイトブレッド<br>牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、マッシュルーム、インゲン<br>エンダイブ、サニーレタス、胡瓜、赤・黄パプリカ<br>※バジル＆チーズドレッシング<br>飲むヨーグルト(プルーン)<br>パイン | 精白米、押麦<br>里芋、えのき、ささがきごぼう、玉葱、長葱<br>赤魚<br>／付：大葉、がり<br>大根、こんにゃく、人参、ちくわ、卵 | 精白米、五穀米<br>竹の子、コーン、かいわれ大根<br>豚肉、もやし、玉葱、白菜キムチ、木耳、エリンギ、ニラ<br>小松菜、人参、しめじ、ぜんまい、白ごま |
| **15日≪郷土メニュー≫** | **16日** | **17日** | **18日** | **19日** |
| 【小正月】<br>鮭の三色丼<br>赤だしみそ汁<br>里芋のそぼろあんかけ<br>おしるこ | パン<br>スープ<br>豚肉のトマトチーズ焼き<br>コールスローサラダ | 鶏塩ラーメン<br>春巻き<br>フルーツカクテル | シーフードカレー<br>カラフルサラダ<br>飲み物<br>果物 | 麦ご飯<br>みそ汁<br>牛肉の生姜煮<br>ゆかり和え<br>果物 |
| 精白米、白ごま、鮭、錦糸卵、ほうれん草、紅生姜<br>なめこ、庄内麩、三つ葉<br>里芋、鶏挽肉、絹さや<br>白玉団子、小豆 | ココアパン、ソフトフランス<br>かぶ、玉葱、セロリ、乾椎茸、インゲン<br>豚肉、トマト、シュレッドチーズ、ピーマン、バジル<br>／付：ひよこ豆、じゃが芋、南瓜、赤パプリカ、サラダ菜<br>キャベツ、コーン、ロースハム<br>※コールスロードレッシング | 中華麺、鶏ささみ、メンマ、赤トサカ、白菜、青梗菜、白ごま、万能葱※卓上コショウ<br>春巻き、レタス、水菜、ミニトマト<br>黄桃缶、白桃缶、みかん缶、りんご | 精白米、イカ、エビ、ホタテ、玉葱、福神漬け<br>リーフレタス、ロメインレタス、トレビス、ラディッシュ、クルトン<br>※イタリアンドレッシング<br>牛乳<br>キウイフルーツ | 精白米、押麦<br>じゃが芋、油揚げ、ワカメ<br>牛肉、ささがきごぼう、玉葱、人参、白菜、グリンピース<br>大根、小松菜、大根菜、ゆかり<br>みかん |
| **22日** | **23日** | **24日** | **25日** | **26日** |
| ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ<br>ミネストローネ<br>サラダ<br>果物 | 麦ご飯<br>スープ<br>麻婆豆腐<br>海藻サラダ | 五穀ご飯<br>其沢山汁<br>ホッケのみりん漬け<br>切干大根の炒め煮<br>節分豆 | 五目チャーハン<br>春雨スープ<br>青梗菜としめじのザーサイ和え<br>デザート | チリコンカン<br>スープ<br>ベビーリーフのサラダ<br>果物 |
| スパゲッティ、ほうれん草、ベーコン、玉葱、マッシュルーム、しめじ、黒コショウ<br>じゃが芋、鶏肉、セロリ、椎茸、キャベツ、トマト<br>レタス、エンダイブ、黄パプリカ<br>※セミセパレモンドレッシング<br>りんご | 精白米、押麦<br>白菜、ロースハム、コーン、玉葱、かいわれ大根<br>木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱<br>※卓上ラー油<br>海藻ミックス、もやし、水菜<br>つま人参<br>※中華ごまドレッシング | 精白米、五穀米<br>さつま芋、えのき、突きこんにゃく、万能葱<br>ホッケのみりん漬け<br>／付：大葉、しし唐、はじかみ<br>切干大根、人参、ひじき、ちくわ、絹さや<br>節分豆 | 精白米、チャーシュー、長葱、卵、竹の子、木耳、グリンピース、紅生姜<br>春雨、椎茸、玉葱、ニラ<br>青梗菜、しめじ、人参、ザーサイ<br>ごま団子 | ピタパン、豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、トマト<br>小松菜、鶏肉、セロリ、人参<br>ベビーリーフ、トレビス、サニーレタス<br>※生姜クリーミードレッシング<br>グレープフルーツ |
| **29日** | **30日** | **31日** | | |
| ご飯<br>スープ<br>白身魚の辛味噌ソースがけ<br>彩りサラダ | たぬきうどん<br>ごま酢和え<br>デザート | 五穀ご飯<br>白湯スープ<br>牛肉と野菜の炒め物<br>ひじきの中華サラダ | | |
| 精白米<br>キャベツ、ロースハム、大根菜<br>タラ、セロリ、ザーサイ、青梗菜、人参、玉葱、しめじ、竹の子、インゲン<br>胡瓜、錦糸卵、コーン、もやし、赤パプリカ、レタス | うどん、鶏肉、玉葱、ほうれん草、椎茸、卵、板かまぼこ、ささがきごぼう、揚げ玉、長葱<br>※一味唐辛子<br>白菜、人参、えのき、白ごま<br>たい焼き | 精白米、五穀米<br>オクラ、竹の子、木耳<br>牛肉、玉葱、小松菜、もやし、赤・黄パプリカ、エリンギ<br>ひじき、キャベツ、水菜、ツナ、人参、リーフレタス | | |