

1月の予定献立

月	火	水	木	金
7日	8日	9日《小正月メニュー》	10日	11日
休講日	麦ご飯 スープ 麻婆豆腐 ナムル 精白米、押麦 竹の子、椎茸、キャベツ、 万能葱 木綿豆腐、豚挽肉、にんにくの芽、長葱 ※卓上ラー油 もやし、青梗菜、ぜんまい、 つま人参、白ごま、ミニトマト	五穀ご飯 みそ汁 ホッケのみりん焼き 切干大根の煮物 おしるこ 精白米、五穀米 白舞茸、えのき、レンコン、油揚げ、大根菜 ホッケのみりん漬け ／大葉、がり 切干大根、ひじき、白滝、人参、 絹さや もち、小豆	パン 豚肉のトマト煮込み 飲み物 サラダ 塩味パン 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、 キャベツ、茄子、マッシュルーム、 椎茸、トマト エンダイブ、水菜、胡瓜 ※オニオンドレッシング	酸辣湯麺 中華麺、エビ、ホタテ、鶏肉、 エリンギ、白舞茸、竹の子、木耳、 ニラ、長葱、サラダほうれん草、 メンマ、卵 ※卓上酢、ラー油 海藻サラダ 海藻ミックス、もやし、レタス、 ※中華ドレッシング 果物 オレンジ
14日	15日	16日	17日	18日
成人の日	休講日	パン スープ 照り焼きチキン 根菜サラダ バターロール、レーズンパン ズッキーニ、しめじ、ベーコン、パセリ 鶏肉 ／付：人参グラッセ、 インゲンとコーンのソテー ささがきごぼう、レンコン、ひじき 枝豆、サニーレタス、ミニトマト、 白ごま	ねぎ塩豚丼 みそ汁 おかか和え 果物 精白米、豚肉、長葱、もやし、 玉葱、刻みのり、万能葱 椎茸、えのき、大根菜 白菜、小松菜、人参、 削り節 キウイフルーツ	ご飯 スープ 魚の唐揚げ 〜チリソースがけ〜 大根サラダ 精白米 コーン、ローズハム、絹さや ソイ、エリンギ、木耳、玉葱、 赤・黄パプリカ、サラダ菜 大根、水菜、ラディッシュ ※胡麻ドレッシング
21日	22日	23日	24日	25日
パン 眞沢山スープ ハンバーグ 〜デミグラスソース〜 ほうれん草のサラダ 黒糖パン、ミルクロール 人参、セロリ、かぶ、 インゲン ハンバーグ ／フライドポテト、フロッキー サラダほうれん草、ロメインレタス、 トレビス ※柑橘ドレッシング	ご飯 みそ汁 ジンギスカン おろしなめ茸 デザート 精白米 しめじ、白舞茸、油揚げ、小松菜 ラム肉、玉葱、もやし、人参、 キャベツ、突きこんにやく、 南瓜 大根、オクラ、なめ茸 節分豆	五穀ご飯 春雨スープ 魚介の炒め物 揚げしゅうまい 精白米、五穀米 春雨、木耳、ニラ エビ、ホタテ、にんにくの芽、 玉葱、人参、ピーマン、セロリ、 竹の子、くるみ シュウマイ、水菜、レタス	ベーコンとツナの トマトスパゲッティ 飲み物 イタリアンサラダ 果物 スパゲッティ、ツナ、ベーコン、 玉葱、しめじ、椎茸、パセリ ※粉チーズ 飲むヨーグルト サニーレタス、胡瓜、黄パプリカ、 スライスアーモンド ※イタリアンドレッシング みかん	麦ご飯 ワカメのみそ汁 鶏肉のごま醤油焼き 辛子和え 精白米、押麦 ワカメ、じゃが芋、玉葱 鶏肉、白ごま ／サラダ菜、しし唐、糸唐辛子 もやし、小松菜、油揚げ、 人参、辛子
28日	29日	30日	31日	
ご飯 中華スープ 彩り豚豚 エビとロメインレタスの サラダ 精白米 えのき、キャベツ、青梗菜 豚肉、玉葱、竹の子、ピーマン、 赤・黄パプリカ、人参、レンコン エビ、ロメインレタス、水菜 ※中華ごまドレッシング	パン スープ 鮭の白ワイン蒸し 〜ホワイトソース〜 サラダ 果物 野菜パン 大根、ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ 鮭／しめじ、マッシュルーム、玉葱 ／付：ほうれん草のソテー、 スパゲッティ、しめじ、椎茸 レタス、リーフレタス、トレビス ※セミセバレモンドレッシング バナナ	きつねうどん さつま芋のレーズン煮 フルーツ白玉 うどん、油揚げ、豚肉、玉葱、人参、 ささがきごぼう、小松菜、板かまぼこ 長葱 ※一味唐辛子 さつま芋、レーズン、レモン 白玉団子、パイン缶、白桃缶、 みかん缶	麦ご飯 卵スープ チンジャオロース キャベツの ザーサイ和え デザート 精白米、押麦 卵、玉葱、万能葱 牛肉、ピーマン、赤・黄パプリカ、 エリンギ、竹の子、スナップエンドウ キャベツ、もやし、人参、 ザーサイ 桃まん	