

1月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金
1日 お休み	2日 お休み	3日 お休み	4日 古代赤飯(ごま塩) 揚げ鶏 凍り豆腐と里芋のお煮しめ 紅白なます ブロッコリーの塩ゆで 伊達巻風玉子焼き	5日 七分つきご飯(塩昆布) ブリの照焼き 炒り鶏 野菜のパリパリサラダ 蓮根のカレーきんぴら 黒豆煮
8日 お休み	9日 七草ごはん 鮭の塩麴焼き 大根と豚バラ肉の煮物 かぶの甘酢漬け じゃが芋の唐揚げ くだもの	10日 発芽玄米ごはん(ゆかり) 松風焼き 海老と青菜の炒め物 金平ごぼう キャベツのもみ漬け 大学芋	11日 雑穀ごはん(手作りふりかけ) 柚子からチキン 豆腐のきのこあん 切昆布の煮物 青菜のお浸し 揚げ餅	12日 麦ごはん(鶏そぼろ) 魚の甘酢あん 芋煮 キャベツのゆかり和え ブロッコリーのおかか和え 白玉団子しるこ風
15日 麦ご飯(おかかふりかけ) イナダの竜田揚げ すき焼き風煮 れんこんのチーズ焼き 水菜のおひたし くだもの	16日 雑穀ごはん(ひじきふりかけ) 鶏肉のゆかり焼き 手作りがんもどき 青菜の中華炒め 白菜のもみ漬け くだもの	17日 しめじとじゃこの炊き込みごはん 豚肉の味噌バター焼き 厚揚げの野菜あんかけ 昆布と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し くだもの	18日 黒米ごはん(青菜ふりかけ) タラのフライ 大根のそぼろあん 春菊のごま和え 金平ごぼう 焼かぼちゃ	19日 豆わかごはん いかのチリソース チンゲン菜と豚肉の炒め物 里芋田楽 ナムル くだもの(伊予柑)
22日 麦ご飯(手作りふりかけ) 桜エビ入り玉子焼き 鶏肉の香味だれ 卵の花 磯香和え くだもの	23日 七分つきご飯(梅おかか) アジのあんかけ 豚肉とキムチの炒め物 ポテトチーズ焼き こんにゃく田楽 くだもの	24日 きびごはん(昆布煮) 鰯の梅煮 真砂揚げ かぶと揚げの煮物 キャベツのお浸し くだもの	25日 たこ飯 ヘルシーバーグ おでん風煮物 白菜のさっぱり漬け のり塩ポテト 花豆煮	26日 発芽玄米ごはん(じゃこふりかけ) 厚揚げの甘辛煮 蓮根のはさみ揚げ 野菜の薬味和え ひじき煮 さつま芋の甘煮
29日 発芽玄米ごはん(海苔の佃煮) 手作りコロケ 豚肉のごまだれ 野菜の浅漬け 白滝の炒り煮 くだもの	30日 きびごはん(おかか) 豚カツ 海老と豆腐の五目あんかけ かぶの梅和え 青菜のお浸し いりこと大豆のあめがらめ	31日 昆布ごはん 鶏肉の唐揚げ 衣笠煮 風呂吹き大根 野菜のおかか和え くだもの		

※くだものは、りんご、みかん、伊予柑等の柑橘類を予定しています。