



1月のメニュー



月(ごはん)	火(パン)	水(ごはん)	木(パン)	金(ごはん)	土(パン)
<p>あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願いたします。</p>			4日 ○ポークビーンズ ○マカロニサラダ ●小豆入り蒸しパン 豚肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも しめじ トマト ハム 胡瓜 マカロニ	5日 ○肉じゃが ○紅白なます ●七草粥 牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 糸こんにゃく いんげん 大根	6日 ○汁ビーフン ○フルーツ ●クッキー 豚肉 人参 玉葱 白菜 干椎 玉葱 ビーフン
8日	9日	10日	11日	12日	13日
成人の日 ○鶏の照り焼き ○ひじきサラダ ●おせんべい 鶏肉 トマト ハム ひじき 人参 胡瓜	○団子汁 ○五目納豆 ●フレンチトースト 鶏肉 人参 白菜 大根 ごぼう 油揚げ 葱 納豆 青菜 たくあん 海苔	○豆腐ハンバーグ ○スパゲティサラダ ●ぜんざい 牛・豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ひじき 卵 トマト ハム 胡瓜 スパサラコン	○鯖の味噌煮 ○砂ずりのカボス和え ●みたらし団子 鯖 フロッキー 砂ずり 人参 胡瓜 葱 かぼす	○焼きそば ○フルーツ ●ビスケット 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 蒲鉾 もやし ピーマン うどん麺	
15日	16日	17日	18日	19日	20日
○けんちん汁 ○青菜のゴマ和え ●ミルクもち 鶏肉 豆腐 人参 大根 干椎 ごぼう 里芋 葱 ほうれん草 もやし	○冬野菜のシチュー ○和風サラダ ●おにぎり 鶏肉 南瓜 人参 玉葱 白菜 フロッキー 胡瓜 若布	○筑前煮 ○納豆和え ●マカロニきなこ 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 こんにゃく 干椎 いんげん 納豆 小松菜	○和風ポトフ ○根菜のきんぴら ●ホットケーキ 豚肉 ベーコン 人参 玉葱 白菜 じゃがいも 干若布 大根 しめじ ごぼう レンコン	○高野豆腐の卵とじ ○レバー煮 ●芋ようかん 鶏肉 エビ 高野豆腐 卵 人参 玉葱 干椎 いんげん 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	○五目うどん ○フルーツ ●クッキー 鶏肉 玉葱 人参 若布 蒲鉾 葱 干椎 しめじ うどん麺
22日	23日	24日	25日	26日	27日
○大豆カレー ○キャベツといんごのサラダ ●おせんべい 鶏肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも しめじ ピーマン キャベツ いんご	○ごぼう入りつくね ○青菜の磯和え ●ショートブレッド 豚ミンチ ごぼう 玉葱 人参 葱 ほうれん草 もやし トマト	○鯛の照り焼き ○フロッキーサラダ ●肉まん 鯛 トマト ハム フロッキー 胡瓜 コーン	○千草焼き ○春雨ときのこのスープ ●バナナケーキ ベーコン 卵 ほうれん草 玉葱 人参 干椎 春雨 しめじ えのき 葱	○すき焼き風煮 ○五色ナムル ●きなこ団子 牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ こんにゃく 葱 ハム 小松菜 もやし	○海鮮ちゃんぽん ○フルーツ ●ビスケット 豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 キャベツ 長葱 サリナス しめじ 蒲鉾 中華麺
29日	30日	31日	<p>1月7日は人日(じんじつ)の節句といい、五節句のひとつです。 この日には七草粥を食べて、一年の無病息災を祈ります。 七草にはそれぞれ胃腸を整えたり、風邪予防などの効果があり、 お正月明けの疲れた意にとても優しい食べ物です。 今年は7日が日曜日なので、5日のおやつが七草粥の予定です。</p>		
○かぼちゃのそぼろ煮 ○切干大根のナムル ●黒糖蒸しパン 牛ミンチ 南瓜 人参 玉葱 厚揚げ いんげん 切干大根 胡瓜 コーン	○鮭のムニエル ○レバーサラダ ●チーズサフレ 鮭 トマト 鶏レバー レタス 人参 じゃがいも	○豚汁 ○白菜の煮びたし ●ポテトもち 豚肉 ごぼう 人参 干椎 葱 こんにゃく 大根 里芋 油揚げ ちくわ 白菜			