



# 1月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
	<b>4日</b> ○松風焼き ○紅白なます ★ ●さつまいもの蒸しパン 鶏ミンチ 豆腐 ごぼう 玉葱 人参 葱 蓮根 大根 フロッキー	<b>5日</b> ○鶏肉と大豆のトマト煮 ○カルシウムサラダ ●りんごとレーズンのマフィン 鶏肉 大豆 人参 玉葱 じゃがいも ピーマン トマト ちりめん チーズ キャベツ 胡瓜	<b>6日</b> ○筑前煮 ○三色ナムル ★ ●きなこ団子 鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう 干椎 糸こんにゃく 里芋 蓮根 いんげん ハム 小松菜 胡瓜 もやし	<b>7日</b> ○和風オムレツ ○レバー煮 ●七草粥 鶏ミンチ 卵 切干大根 玉葱 人参 干椎 ほうれん草 フロッキー 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	<b>8日</b> ○団子汁 ○フロッキーのツナマヨ和え ●クッキー 豚肉 人参 玉葱 ごぼう 里芋 白菜 葱 椎茸 油揚げ ツナ フロッキー 胡瓜 コーン
	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>
<b>成人の日</b>	○けんちん汁 ○青菜のおかか和え ★ ●みたらし団子 鶏肉 豆腐 人参 大根 干椎 ごぼう 里芋 葱 小松菜 もやし 胡瓜	○冬野菜のシチュー ○和風サラダ ●ヨーグルト 鶏肉 南瓜 人参 玉葱 白菜 フロッキー 胡瓜 若布	○鱈の照り焼き ○若布と青菜のじゃこ炒め ●バナナケーキ 鱈 トマト 小松菜 若布 人参 キャベツ ちりめん	○豚肉と厚揚げのすき煮 ○胡瓜とかぶの酢の物 ★ ●マカロニきなこ 豚肉 厚揚げ ごぼう 大根 白菜 人参 糸こんにゃく 玉葱 葱 ちりめん 胡瓜 かぶ	○海鮮ちゃんぽん ○ちくわの甘酢和え ●おせんべい 豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 もやし しめじ 蒲鉾 中華麺 ちくわ キャベツ 白菜 胡瓜 コーン
	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>
○豚汁 ○白菜の煮びたし ●芋ようかん 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	○厚揚げのカレー煮 ○小松菜のごまドレ和え ★ ●クッキー 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ じゃがいも いんげん ちりめん 若布 小松菜 胡瓜 もやし	○ツナオムレツ ○レバーサラダ ●おにぎり ツナ 卵 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 鶏レバー レタス 胡瓜 じゃがいも	○鯖の味噌煮 ○おからサラダ ●ホットケーキ 鯖 フロッキー ハム おから 胡瓜 人参 コーン じゃがいも	○かぼちゃのどぼろ煮 ○切干大根のナムル ★ ●納豆のお好み焼き 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	○チンジャオロース ○ひじき煮 ●ビスケット 牛肉 たけのこ ピーマン パプリカ 人参 玉葱 えのき ひじき 油揚げ いんげん 干椎
<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
○高野豆腐の卵とじ ○春雨サラダ ★ ●メープルポテト 鶏肉 エビ 卵 高野豆腐 人参 玉葱 干椎 いんげん ハム 春雨 胡瓜 コーン	○チキンソテー トマトソース ○大根のきんぴら ●マッシュマロスナック 鶏肉 玉葱 しめじ フロッキー 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく	○冬野菜カレー ○切干大根の和風マヨ和え ●ポテトもち 牛肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ 白菜 大根 ごぼう 切干大根 小松菜 胡瓜 コーン	○麻婆豆腐 ○五目納豆 ●サンドイッチ 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 干椎 たけのこ 葱 ちりめん 挽割納豆 たくあん 小松菜	○肉じゃがオムレツ ○トマトと大豆のスープ ★ ●フルーツヨーグルト 牛ミンチ 卵 人参 玉葱 じゃがいも いんげん フロッキー ウインナー トマト 大豆 コーン	<b>お遊戯会</b>
<b>31日</b>	<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> <p>～旬の食材～ キャベツ 白菜 フロッキー ごぼう 蓮根 大根 オレンジ みかん キウイ サワラ タラ ブイ など</p>				
○ハヤシライス ○ささみの甘酢和え ●ミルクもち 牛肉 人参 玉葱 しめじ ピーマン じゃがいも ささみ 胡瓜 もやし					