



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)			
<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～</p> <p>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 サワラ タラ ブリ など</p>						<p>4日</p> <p>五目うどん 人参しいり おせんべい</p> <p>鶏肉 うどん 玉葱 人参 干椎茸 油揚げ 蒲鉾 葱 鶏ミンチ 卵 切干大根</p>	
<p>6日</p> <p>松風焼き 紅白なます さつまいも蒸しパン</p> <p>鶏ミンチ 豆腐 ごぼう 玉葱 人参 葱 蓮根 大根 フロッキー</p>		<p>7日</p> <p>筑前煮 カルシウムサラダ 七草入りおじや</p> <p>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 ちりめん チーズ キャベツ 胡瓜</p>		<p>8日</p> <p>白身魚の香りパン粉焼き 青菜とツナの和え物 鶏飯おにぎり</p> <p>白身魚 トマト ツナ 小松菜 胡瓜 人参 切干大根</p>		<p>9日</p> <p>鶏ちゃん焼き かぼちゃと大豆のサラダ 焼きビーフン</p> <p>鶏肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし コーン ウインナー かぼちゃ 大豆</p>		<p>10日</p> <p>親子煮 かぶの和風サラダ マカロニきなこ</p> <p>鶏肉 卵 豆腐 玉葱 人参 蒲鉾 えのき しめじ 葱 ハム かぶ 小松菜</p>		<p>11日</p> <p>海鮮ちゃんぽん ちくわの甘酢和え ビスケット</p> <p>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</p>			
<p>13日</p> <p>成人の日</p>		<p>14日</p> <p>魚の甘辛ごま和え 里芋の味噌汁 メーフルポテト</p> <p>白身魚 フロッキー 里芋 豆腐 しめじ 人参 玉葱</p>		<p>15日</p> <p>牛肉と小松菜のトマト煮 白菜の磯和え ゆかりとじゃこのおにぎり</p> <p>牛肉 大豆 小松菜 玉葱 人参 じゃがいも トマト しめじ ちりめん 白菜 胡瓜 もやし</p>		<p>16日</p> <p>麻婆豆腐 五目納豆 お好み焼き</p> <p>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</p>		<p>17日</p> <p>豚肉と厚揚げのすき煮 胡瓜とかぶの酢の物 フルーツヨーグルト</p> <p>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</p>		<p>18日</p> <p>焼うどん 大豆と昆布の煮物 クッキー</p> <p>豚肉 うどん麺 人参 玉葱 キャベツ もやし 蒲鉾 大豆 昆布 油揚げ いんげん</p>			
<p>20日</p> <p>ツナオムレツ レバーサラダ</p> <p>かぼちゃとバナナのスイーツボール</p> <p>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</p>		<p>21日</p> <p>おからバーグ フロッキーのごまサラダ オレンジゼリー</p> <p>合挽ミンチ おから 玉葱 人参 ピーマン トマト ハム フロッキー 胡瓜 コーン</p>		<p>22日</p> <p>チキンソテー トマトソース 大根のきんぴら 納豆チャーハン</p> <p>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</p>		<p>23日</p> <p>冬野菜カレー 野菜のおかかマヨ和え 青のりポテト</p> <p>豚ミンチ かぶ 里芋 人参 玉葱 蓮根 ごぼう キャベツ 小松菜 もやし</p>		<p>24日</p> <p>ブリの照り焼き 吉野汁 やせうま</p> <p>ブリ トマト 鶏肉 大根 人参 油揚げ 里芋 葱</p>		<p>25日</p> <p>肉味噌スパゲティ ほうれん草のソテー ビスケット</p> <p>合挽ミンチ 玉葱 人参 しめじ ピーマン スパゲティ ベーコン ほうれん草 コーン</p>			
<p>27日</p> <p>和風オムレツ レバー煮 カルシウムせんべい</p> <p>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</p>		<p>28日</p> <p>豚汁 小松菜のごまだし和え おからナゲット</p> <p>豚肉 人参 ごぼう 大根 里芋 葱 干椎茸 ちりめん 若布 小松菜 胡瓜 もやし</p>		<p>29日</p> <p>サバの/ルウエー風焼き 野菜のコンソメ煮 人参といんごの蒸しパン</p> <p>サバ フロッキー ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 ピーマン</p>		<p>30日</p> <p>肉団子味噌スープ ココロサラダ フルーツ</p> <p>豚ミンチ 豆腐 人参 春雨 葱 キャベツ もやし 干椎茸 ウインナー じゃがいも かぼちゃ</p>		<p>31日</p> <p>高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ ミルクもち</p> <p>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</p>					