

1月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
				1		2		3		4		5	
										玄米ご飯 焼き鳥ソテー グリーンマッシュポテト たっぷりコーンスープ		玄米ご飯 魚のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁 フルーツ	
6		7		8	お弁当献立	9		10		11		12	
		玄米ご飯 七草うどん ひじきのサラダ みかん缶		菜飯おにぎり さんまのチーズはさみ揚げ トマトサラダ スープ		鉄分強化！カレーライス 大根のおかか和え りんご		ひじき炒飯 れんこんサラダ スープ バナナ		玄米ご飯 チキンのきのこバター醤油 人参の梅ごま和え みそ汁 みかん		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き 鶏肉とごぼうの煮物 みそ汁	
13		14		15		16		17		18		19	
				玄米ご飯 クリームコーンシチュー 海藻サラダ りんご		三色丼 フレンチサラダ みそ汁		こぎつねご飯 魚の照り焼き かぼちゃのごま煮 みそ汁 バナナ		玄米ご飯 焼き鳥ソテー グリーンマッシュポテト たっぷりコーンスープ		玄米ご飯 魚のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁 オレンジ	
20		21		22	イベント献立	23		24		25		26	
		玄米ご飯 スパゲッティナポリタン ひじきのサラダ スープ オレンジ		雪だるまライス さんまの甘露煮 かぶの和物 みそ汁		鉄分強化！カレーライス 大根のおかか和え りんご		ひじき炒飯 れんこんサラダ スープ バナナ		玄米ご飯 チキンのきのこバター醤油 人参の梅ごま和え みそ汁 みかん		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き 鶏肉とごぼうの煮物 みそ汁	
27		28		29		30		31					
		玄米ご飯 魚の味噌焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 すまし汁		玄米ご飯 クリームコーンシチュー 海藻サラダ りんご		三色丼 フレンチサラダ みそ汁		こぎつねご飯 魚の照り焼き かぼちゃのごま煮 みそ汁 バナナ					

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。