

# 1月の献立カレンダー

	月	火	水	木	金	土
昼食					1	2 冬休み 
10時 3時						
昼食	4 麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 豆腐のすまし汁	5 麦ごはん ツナとかぼちゃの落とし揚げ サラダ菜 シャッキリみそ汁	6 麦ごはん すまし汁(椎茸・ふ) 魚の香味焼き レタス <small>ほうれん草と卵とベーコンのソテー</small>	7 ロールパン ポトフ(だいこん) ひじきの和風サラダ	8 麦ごはん 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー 白菜とベーコンのスープ	9 味噌ラーメン ヨーグルト
10時 3時	もも パイ	バナナ みかん・せんべい	キウイ レーズンクッキー	チーズ・クラッカー 七草がゆ	りんご いちごのケーキ	コーンフレーク サブレ
昼食	11成人の日 	12 麦ごはん すまし汁(豆腐・たまねぎ) シュンユイ レタス レンコンのサラダ	13 コッペパン ビーフシチュー <small>りんごとキャベツのフレンチサラダ</small>	14 麦ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	15 麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ菜 野菜スープ	16 きのこスープパゲティ ヨーグルト
10時 3時		オレンジ 野菜サンド	いちご ★いもぜんざい	せんべい 黒糖蒸しパン	パン いちご・クッキー	ウエハース ドーナツ
昼食	18 麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 豆腐のすまし汁	19 麦ごはん ツナとかぼちゃの落とし揚げ サラダ菜 シャッキリみそ汁	20 麦ごはん すまし汁(椎茸・ふ) 魚の香味焼き レタス <small>ほうれん草と卵とベーコンのソテー</small>	21 ロールパン ポトフ(だいこん) ひじきの和風サラダ	22 麦ごはん 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー 白菜とベーコンのスープ	23 味噌ラーメン ヨーグルト
10時 3時	もも パイ	バナナ みかん・せんべい	キウイ レーズンクッキー	チーズ・クラッカー 七草がゆ	りんご いちごのケーキ	コーンフレーク サブレ
昼食	25 麦ごはん 鶏肉と大根のカレー醤油煮 三平汁	26 麦ごはん すまし汁(豆腐・たまねぎ) シュンユイ レタス レンコンのサラダ	27 コッペパン ビーフシチュー <small>りんごとキャベツのフレンチサラダ</small>	28 麦ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	29 麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ菜 野菜スープ	30 きのこスープパゲティ ヨーグルト
10時 3時	ウエハース ゼリー・クラッカー	オレンジ 野菜サンド	いちご ★いもぜんざい	せんべい 黒糖蒸しパン	パン いちご・クッキー	ウエハース ドーナツ