

1月の献立カレンダー



	月	火	水	木	金	土
昼食			1 	2 冬休み 	3 	4 そうめんちり ヨーグルト
10時 3時						せんべい ドーナツ
昼食	6 麦ごはん ポトフ(だいこん) ひじきの和風サラダ	7 麦ごはん 清汁(しいたけ・白玉ふ) ☆魚の塩焼き かぼちゃといんげんの煮物(添物) ☆かむかむ海藻サラダ	8 ロールパン チキンカツ ゆでブロッコリー 白菜と鶏肉のスープ	9 麦ごはん だぶ <small>カリフラワーとブロッコリーのサラダ</small>	10お誕生会 鶏ゴボウごはん 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ すまし汁 ヨーグルトムース	11 きのごスープスパゲティ ヨーグルト
10時 3時	もも いちごのケーキ	いちご りんご・クッキー	せんべい 七草がゆ	りんご パイ	ヨーグルト ウエハース りんごゼリー・せんべい	コーンフレーク サブレ
昼食	13成人の日 	14 麦ごはん おでん 煮豆	15 麦ごはん すまし汁(椎茸・ふ) シュンユイ ミントマト (ほうれん草の五目炒め)	16 麦ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃのみそ汁	17 白焼きパン 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>	18 五目うどん ヨーグルト
10時 3時		パン 肉万十	みかん スイートポテト	コーンフレーク ゼリー・クッキー	キウイフルーツ ぜんざい	ウエハース ドーナツ
昼食	20 麦ごはん ポトフ(だいこん) ひじきの和風サラダ	21 麦ごはん 清汁(しいたけ・白玉ふ) ☆魚の塩焼き かぼちゃといんげんの煮物(添物) ☆かむかむ海藻サラダ	22 ロールパン 豚カツ ゆでブロッコリー 白菜と鶏肉のスープ	23 麦ごはん だぶ <small>カリフラワーとブロッコリーのサラダ</small>	24 麦ごはん みそ汁(じゃがいも) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	25 きのごスープスパゲティ ヨーグルト
10時 3時	もも いちごのケーキ	いちご りんご・クッキー	せんべい 七草がゆ	りんご 黒ごまとチーズ入りクッキー	バナナ ほんかん・せんべい	コーンフレーク サブレ
昼食	27 麦ごはん 鶏肉と大根のカレー醤油煮 三平汁	28 麦ごはん おでん 煮豆	29 麦ごはん すまし汁(椎茸・ふ) シュンユイ ミントマト (ほうれん草の五目炒め)	30 麦ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃのみそ汁	31 白焼きパン 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>	
10時 3時	ウエハース レーズンスコーン	パン 肉万十	みかん スイートポテト	コーンフレーク ゼリー・クッキー	キウイフルーツ ぜんざい	