




# 1月 献立表 (昼食)



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
米飯 豚肉の梅風味 れんこんの胡麻炒め オニオンサラダ 大根の味噌汁	米飯 白身魚の塩麹漬け 里芋の胡麻煮 大根の梅マヨネーズ 椎茸の味噌汁	米飯 鶏肉の西京味噌焼き れんこんのカレー炒め もやしゆず和え 野菜スープ	米飯 白身魚の香草焼き 白菜のクリーム煮 ブロッコリーの和え 冬瓜のみそ汁	米飯 豚肉の梅風味 炒り鶏 加圧の和え物 もずくのみそ汁
9	10	11	12	13
米飯 鶏肉のたれ焼 なすの味噌煮 ごぼうサラダ 里芋のみそ汁	米飯 千草風卵 回鍋肉風 いんげんの和え物 ゆし豆腐	カレーライス 菜の花の和え物 レモンゼリー	米飯 カレイのニラ醤油 かんぴょうと厚揚げの炒め煮 オクラのゆず和え もずくの味噌汁	米飯 ミニハンバーグ さーちゃんぶるー パパイヤのしそ和え 椎茸のみそ汁
16	17	18	19	20
キング牧師記念日 一休校	米飯 豚肉のトマトレタス さんびらごぼう ひじきのゆず和え 高野豆腐の味噌汁	ジュース ホキの梅焼き もやし炒め 大根サラダ ゆし豆腐	米飯 かに玉風あんかけ ゴーヤーチャンプルー 白菜のフレンチ和え 小巻のみそ汁	米飯 魚のドレッシングかけ 野菜スープ煮 春雨サラダ 卵のみそ汁
23	24	25	26	27
米飯 ポークチャップ チキナーの炒め物 海草サラダ 花巻のみそ汁	米飯 ホキのカレー焼き かぼちゃの煮物 ピーマンのバジル和え 白菜のみそ汁	沖繩そば ポテトサラダ	米飯 カレイのトマトソースかけ 人参シリシリ なすの酢醤油かけ ゆし豆腐	ハーブデイ
30	31			
米飯 ホキのみどり酢ダシ ごぼうの炒め煮 オクラの梅和え 白菜のみそ汁	米飯 チキンカツ ひじきの五目炒め カリフラワーの和え物 ゆし豆腐			

★食材料等の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

☆ご注文は1週間ごとに、毎週木曜日の11時までにお出しください。

☆おつりのないようお願いいたします。兄弟で注文が異なる時は、封筒を分けてください（代金は一緒に入れていただいても構いません。）