

睦月(1月)献立表

月	火	水	木	金	土
				4 赤飯 西京焼き 蟹グラタン なます 茶碗蒸し 清汁	5 シーフードカレー おくら胡麻和え フルーツ寒天 ワカメスープ 
7 七草粥 鮭の青じそ風味 白和え 煮豆 茶碗蒸し 清汁	8 おにぎり チャンポン 酢物 高野豆腐 りんご	9 白飯 白身魚のみぞれ煮 ひじき煮 酢物 味噌汁	10 白飯 酢鶏 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 清汁	11 白飯 鯖の味噌煮 大豆の切昆布煮 酢物 清汁 	12 白飯 肉コロッケ 切干大根煮 酢物 清汁 
14 白飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ おくら胡麻和え 清汁	15 白飯 八宝菜 さつま芋のレモン煮 なます 清汁	16 白飯 鶏のごまだれ煮 南瓜サラダ 中華風酢物 清汁	17 ばら寿司 鮭の青じそ風味 白和え 煮豆 味噌汁	18 親子丼 揚げ出し豆腐 酢物 バナナ 清汁	19 白飯 白身魚のあんかけ 南瓜の切昆布煮 酢物 清汁
21 ビビンバ丼 揚げ出し豆腐 中華風酢物 ワカメスープ みかん 	22 鯛飯 豆腐の落とし揚げ 煮豆 酢物 味噌汁	23 白飯 おでん さつま芋のレモン煮 蕪の酢物 清汁	24 白飯 豚生姜焼き 南瓜の切昆布煮 酢物 清汁	25 白飯 鮭のタルタルソース 高野豆腐 酢物 清汁 	26 白飯 煮込みハンバーグ 卵の花 酢物 卵スープ
28 白飯 白身魚の南蛮漬 南瓜の切昆布煮 白和え 清汁	29 しらす丼 揚げじゃがそばろあん 小松菜の煮浸し キウイ 清汁	30 ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ寒天 コンソメスープ	31 白飯 チキン南蛮 高野豆腐 切干大根煮 清汁		

