

1月分標準献立表

献 立 名						
1	ごはん	のつぺ	鮭の焼き漬け アーモンドあえ	ルレクチエ ゼリー	牛乳	
2	ごはん	親子煮	鉄火みそ	即席漬け(茎わ かめ入り)	牛乳	
3	ごはん	卵ともずくの スープ	ニギスフライ	切り干し大根 の炒め煮	ぽんかん	牛乳
4	ごはん	じやがいもの みそ汁	厚揚げの ごまだれかけ	じやこあえ	ミルクデザート	牛乳
5	ごはん	なめこのみそ 汁	アーモンド入りちり めんじやこの佃煮	じやがいもの きんぴら	牛乳	
6	ごはん	鮭の粕汁	さといも コロッケ	冬菜の ひたし	牛乳	
7	ごはん	キムチ豚汁	白身魚の たつた揚げ	ごまあえ	中のみ チーズ	牛乳
8	ごはん	マーボー豆腐	ごま入り春雨とわ かめのサラダ	(小)いよかん (中)ヨーグルト	牛乳	
9	ごはん	かしわ汁	鮭チーズフライ	ごま入り きりざい	牛乳	
10	ごはん	白菜と里芋の みそ汁	さばのごまケチャップソースかけ	五色漬け	牛乳	
11	ごはん	みそワンタン スープ	レバー入り メンチカツ	のり酢あえ	みかん	牛乳
12	ごはん	大根と油揚げ のみそ汁	煮込み ハンバーグ	ビーンズサラダ	牛乳	
13	ポークカレー (ごはん)		ヨーグルトあえ(りんご・黒豆入り)	中のみ 乾燥小魚	牛乳	
14	とり肉とあさりのクリーム ソース (カレー味ごはん)		ツナとブロッコリーのサラダ		牛乳	
15	わかめごはん	チンゲン菜と ほたてのスープ	豚肉と大豆の揚げ煮	みかん	牛乳	