

1月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
		1日 元日	2日	3日	4日 あわご飯 レバー汁 いわし梅しそフライ 干びょう炒め 酢の物	5日 麦ご飯 味噌汁 魚のムニエル 豆腐チャンプルー ポテトサラダ
6日	7日 麦ご飯 味噌汁 豆腐五目蒸し味噌ソース パイア炒め 焼き茄子	8日 あわご飯 味噌汁 アジフライタルタルソース 茄子味噌炒め ゆかり和え	9日 麦ご飯 沖縄そば ワカサギ揚げ もやし炒め ゴマ和え	10日 あわご飯 ゆし豆腐 豚肉生姜焼き ポテトきのこソテー コールスローサラダ	11日 麦ご飯 味噌汁 手羽元ケチャップ煮 からし菜炒め サラダ	12日 あわご飯 アーサー汁 スコッチエッグ ピーマン炒め 和え物
13日	14日 成人の日 あわご飯 味噌汁 魚のカレムニエル 肉じゃが	15日 麦ご飯 わかめスープ 鶏肉ソテー 人参シシリー 和え物	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

材料その他の都合により献立を変更する場合があります