

1月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日 麦ご飯 ソーメン汁 かき揚げ 鶏ごぼう炒め 和え物	5日 あわご飯 イナムルチ汁 鮭ソテー 春雨炒め 春菊のゴマ和え	6日 麦ご飯 味噌汁 サラダロールフライ 肉じゃが お浸し	7日 あわご飯 沖繩そば 鶏肉野菜巻き スンシー炒め ゴマ和え
8日	9日 ちらし寿司 ゆし豆腐 つくね焼き 八宝菜 ミミガー和え	10日 あわご飯 豚汁 魚の煮つけ ソーメンチャンプルー ゴマ和え	11日 麦ご飯 うどん汁 鯖みそ煮 フーチャンプルー キムチ和え	12日 あわご飯 味噌汁 枝豆コロッケ 茄子みそ炒め 和え物	13日 麦ご飯 かき玉汁 ミートローフ 小松菜炒め サラダ	14日 あわご飯 味噌汁 さんまの塩焼き もやし炒め ヨーグルト和え
15日	16日 あわご飯 イナムルチ汁 鯖の照り焼き 干びょう炒め オクラ浸し	17日 麦ご飯 牛肉のおつゆ 焼き餃子 八宝菜 ゴマ和え	18日 麦ご飯 味噌汁 チキンフライ 大根炒め サラダ	19日 あわごはん ゆし豆腐 鮭のタルタル焼き なす味噌炒め サラダ	20日 麦ご飯 味噌汁 グルクン天ぷら フーチャンプルー 酢の物	21日 あわご飯 ソーメン汁 豚肉生姜焼き もやし炒め コールスローサラダ
22日	23日 あわご飯 うどん汁 かき揚げ ごぼう炒め煮 ヨーグルト和え	24日 麦ご飯 味噌汁 魚の西京焼き 牛肉炒め 甘酢漬け	25日 あわご飯 魚汁 シュウマイ揚げ 小松菜炒め ゴマ和え	26日 炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の野菜巻き スンシー炒め 煮浸し	27日 あわご飯 沖繩そば わかさぎ揚げ キャベツ炒め キムチ和え	28日 麦ご飯 豚汁 煮つけ 人参しりしりー なます
29日	30日 麦ご飯 中味汁 天ぷら クープイチー マグロ和え	31日 ちらし寿司 レバー汁 チキンの照り焼き 金平ごぼう からし和え				

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