

1月

2014年

日	月	火	水	木	金	土
			1日 元 日	2日	3日	4日 あわご飯 ソーメン汁 鶏肉野菜巻き 大根炒め 焼き茄子
5日	6日 芋ご飯 イナムルチ チキン煮付け キャベツ炒め 和え物	7日 あわご飯 卵スープ 魚バジルオイルソテー いんげんソテー サラダ	8日 麦ご飯 味噌汁 さんま蒲焼き 小松菜炒め 豆腐和え	9日 あわご飯 味噌汁 チキンソテー 肉じゃが ゴマ和え	10日 麦ご飯 ワカメスープ 魚ピカタ ブロッコリーソテー サラダ	11日 あわご飯 味噌汁 かき揚げ おから炒め 酢の物
12日	13日 成人の日 たき込みご飯 味噌汁 ほっけ キャベツ炒め 酢の物	14日 麦ご飯 沖縄そば シューマイ揚げ 豆腐チャンプルー 和え物	15日 あわご飯 味噌汁 チキン煮付け カリフラワーソテー アボカド和え	16日 麦ご飯 味噌汁 鯖照り焼き 大根炒め 和え物	17日 あわご飯 味噌汁 てびち煮付け 春雨炒め デザート	18日 麦ご飯 味噌汁 魚フライタルタルソース 肉豆腐 お浸し
19日	20日 麦ご飯 味噌汁 チキンカツ 人参シシリー キムチ和え	21日 芋ご飯 ゆし豆腐 カレイ煮付け 干びょう炒め 春雨和え	22日 あわご飯 沖縄そば ワカサギ揚げ 豆腐チャンプルー ミミガー和え	23日 麦ご飯 味噌汁 タイツの生姜煮 パパイア炒め 大根和え	24日 あわご飯 レバー汁 さんまの梅シソフライ おから炒め ほうれん草和え	25日 麦ご飯 味噌汁 豆腐五目蒸し 根菜煮 和え物
26日	27日 麦ご飯 ソーメン汁 グルクン天ぷら 豆腐チャンプルー ゴマ和え	28日 たき込みご飯 味噌汁 魚塩麴ソテー 小松菜炒め 酢の物	29日 あわご飯 味噌汁 チキンソテー ポテト炒め サラダ	30日 麦ご飯 うどん汁 鱈焼き フーチャンプルー お浸し	31日 黒米ご飯 イナムルチ 天ぷら 筑前煮 和え物	

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