

1月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
3日	4日 あわご飯 中身汁 鶏肉野菜巻き 干びょう炒め 揚げだし豆腐 豆甘煮	5日 麦ご飯 ゆし豆腐 魚海老フリッター 茄子味噌炒め 和え物	6日 あわご飯 味噌汁 野菜コロケ 春雨炒め ミミガー和え	7日 麦ご飯 豚汁 鯖カレームニエル フーチャンプルー ヨーグルト和え	8日 あわご飯 うどん汁 餃子 肉じゃが ゴマ和え	9日 芋ご飯 味噌汁 テレビ煮 おから炒め 辛子和え
10日	11日 あわご飯 味噌汁 魚蒲焼き ソーメンチャンプルー 酢の物	12日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉照り焼き キャベツ炒め 和え物	13日 散らし寿司 沖縄そば シューマイ揚げ ごぼう鶏そぼろ ゴマ和え	14日 あわご飯 魚汁 茄子挟み揚げ 人参シリシリ 和え物	15日 麦ご飯 味噌汁 魚西京焼き 豆腐チャンプルー 酢の物	16日 あわご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 大根炒め 和え物
17日	18日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き フーチャンプルー マカロニサラダ	19日 麦ご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ 八宝菜 大根シリシリ	20日 あわご飯 レバー汁 ぐるくん天ぷら 春雨炒め 菜の花辛子和え	21日 炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き 小松菜炒め 南瓜煮 卵の花	22日 麦ご飯 ソーメン汁 チキン照り焼き ブロッコリーかにかあん ヨーグルト和え	23日 芋ご飯 味噌汁 煮付け もやし炒め
24日	25日 むぎご飯 うどん汁 鯖味噌煮 千切り炒め 焼き茄子	26日 あわご飯 味噌汁 天ぷら じゃが芋そぼろ煮 いんげんゴマ和え	27日 麦ご飯 野菜スープ 魚のピカタ 牛肉炒め マッシュポテト	28日 あわご飯 豚汁 鮭ソテー スンシー炒め 酢の物	29日 麦ご飯 アーサ汁 魚煮付け ごぼう鶏そぼろ炒め 甘酢漬け	30日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ 人参シリシリ ゴマ和え
31日						

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