

1月の昼食メニュー

2019年

日	月	火	水	木	金	土
		1日 黒米ご飯 中味汁 天ぷら 千切りイリチー 田芋りんがく	2日 麦ご飯 ソーメン汁 鶏肉の味噌焼き インゲンソテー マカロニサラダ	3日 あわご飯 味噌汁 鮭のピカタ ごぼうの鶏そぼろ ほうれん草サラダ ヨーグルトセリー	4日 麦ご飯 うどん汁 かき揚げ 豆腐チャンプルー キムチ和え	5日 あわご飯 ゆし豆腐 魚のシソ巻揚げ 筑前煮 かぼちゃサラダ
6日	7日 あわご飯 イナムルチ 鮭の照り焼き 白菜炒め ごぼうサラダ	8日 麦ご飯 味噌汁 白身魚フライ(タラ) かんぴょう炒め オクラ胡麻和え 南瓜煮	9日 あわご飯 卵スープ ハンバーグ ピーマンソテー ミートスパゲッティ ヨーグルト和え	10日 麦ご飯 沖縄そば キャベツメンチカツ からしな炒め 甘酢漬け	11日 炊き込みご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ スンシー炒め 春雨サラダ	12日 あわご飯 すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 千切りイリチー ほうれん草の和え物
13日	14日 あわご飯 味噌汁 煮しめ パパイヤ炒め ブルーベリーセリー	15日 麦ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 麩チャンプルー インゲン胡麻和え	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	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