

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 ヨーグルトゼリー	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 ブルーベリーゼリー	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 あわご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼 き ヒジキと豚肉のカレー 炒め小松菜の和え物 金時豆甘煮	17日 麦ご飯 わかめスープ ナスのはさみ揚げ 麻婆豆腐 春雨サラダ	18日 あわご飯 豚汁 魚の変わり揚げ クーブイリチー ゆかり和え	19日 麦ご飯 味噌汁 鶏天 野菜炒め パンプキンサラダ
20日	21日 麦ご飯 味噌汁 チキン南蛮 レバニラ炒め わかめの酢の物	22日 ちらし寿司 味噌汁 鮭の照り焼き 筑前煮 ほうれん草の和え物	23日 あわご飯 卵スープ グルクンの野菜あんか け 沖縄風やきそば キムチ和え カニ風味シュウマイ	24日 麦ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き かんぴょう炒め もずくとオクラの酢の物	25日 あわご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 肉じゃが ナムル ココアワッフル	26日 麦ご飯 味噌汁 煮しめ からしな炒め ミミガーピーナッツ和え
27日	28日 ヒジキご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 春雨ソテー ポテトサラダ	29日 麦ご飯 沖縄そば 魚の磯部揚げ もやしとインゲン炒め オクラ胡麻和え	30日 あわご飯 味噌汁 豆腐の五目揚げ パパイヤ炒め 菜の花と人参の和え物 ヨーグルト和え	31日 麦ご飯 けんちん汁 鮭のねぎ味噌焼き 千切りイリチー ほうれん草の和え物 揚げ出し豆腐		

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