

1月 献立表

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
おやすみ	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ぶりのてりやき こうはくなます くらめめ  ごはん おぞうに  	おやすみ
8日	9日	10日	11日	12日	13日
おやすみ	ひじきの いりに  うまいなあえもの  ミックスフライ  ごはん みそしる  	イカやさいかつ  オクラのあえもの  さけのみそやき  ごはん ちゅうかスープ  	ちんげんさい にびたし  ごますサラダ  すきやきふう  ごはん ぜんざい  	こんぶにまめ  こまつなの おひたし  ラーメン  ごはん 	せんざりだいごんに  ツナのマリネ  ホイコーロー  ごはん みそしる  
15日	16日	17日	18日	19日	20日
なすいため  キャベツ たくあんあえ  スパゲティミートソース  ごはん みそしる  	がんものにも  レンコンいため  とりのてりやき  ごはん みそしる  	やさいサラダ  カレーライス  オレンジゼリー 	ぶたにくと だいごんにもの  わかめとちくわ あえもの  あじのムニエルきのソース  ごはん みそしる  	こまつなの オイスター  ブロッコリー サラダ  にこみはんばーぐ  ごはん みそしる  	おやすみ
22日	23日	24日	25日	26日	27日
かきあげ  しおだれ キャベツ  きつねうどん  ごはん 	じゃがいもの いためもの  なのはな あえもの  とりのからあげ  ごはん みそしる  	ツナのわふう いために  にんじんとだいご のきんぴら  にくだんごとはるさめにもの  ごはん ちゅうかスープ  	ちくわとごんにやく いために  はくさいの すみそあえ  あかうおの レモンペッパーやき  ごはん みそしる  	ごぼうの あまからいため  こまつなの おかかあえ  おやごどん  ごはん 	にも  オニオン マリネサラダ  やさいいため  ごはん みそしる  
29日	30日	31日	32日	33日	34日
ひじきの いりに  ほうれんそう とさあえ  とりにくのごまみそやき  ごはん ちゅうかスープ  	こうや豆腐  ゆかりあえ  ぶたとなすのびりからいため  ごはん みそしる  	キャベツいため  いとこんあえもの  マーボーどん  ごはん 			