

1月献立表

月	火	水	木	金	土
					4
					スタミナ丼 若布スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
6	7	8	9	10	11
ふわふわミルクオムレツ マカロニスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	がめ煮 七草入りかき玉汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のみぞれかけ 炒め春雨 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	お弁当の日	麻婆豆腐 野菜のナムル 十六穀米（しらす） ヤクルト 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	インディアンスパゲティ さつま芋のスープ 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
13	14	15	16	17	18
成人の日	こんがりチーズキッシュ ミネストローネ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 りんご入り蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐の和風炒め もやしのゴマ酢和え 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ツナコントースト・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	魚の白味噌焼き 吉野汁 ブロッコリー 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 中華たまき・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	鶏肉とかぶのシチュー チロリアンサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 キャラメルマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	豚肉と野菜の生姜ソテー カマボコと若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
20	21	22	23	24	25
磯ご飯 松風焼き はんぺんとえのきのスープ ほうれん草とコーンのソテー 《3時のおやつ》 シュークリーム・カルピス 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	牛肉とじゃが芋の炒め煮 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ツナ入りオムレツ 洋風すいとん汁 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 ココナッツ入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	厚揚げと小松菜の炒め煮 白菜のゴママヨ和え 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚の南蛮漬け 酸辣湯 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 アイスボックスクッキー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	肉うどん じゃが芋のソテー 果物 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
27	28	29	30	31	
竹輪の二色揚げ チゲ風味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ココット蒸し パスタスープ ブロッコリー 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 マーメレードホットケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	シーフードカレー カミカミサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	魚のゴマ味噌焼き 五色野菜スープ 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 もちきなこ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豆腐の中華煮 大根と胡瓜のサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	



1月の行事

XXXXX

15日（火） セレクトメニュー

21日（月） お誕生会
クッキング（うめぐみ）
『ポトフ』

27日（月） セレクトメニュー