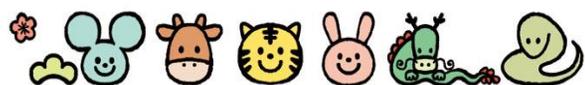




1月献立表



月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7
		がめ煮 すまし汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 大根サラダ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 クロワッサン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の塩焼き 七草入りかき玉汁 南瓜の煮つけ 十六穀米 《3時のおやつ》 パインケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ミートスパゲティ 豆乳スープ 果物 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
9	10	11	12	13	14
成人の日 	お弁当の日 《3時のおやつ》 ビスコ・野菜ジュース 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	魚の南蛮漬け 大根スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ぜんざい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 しらすり酢の物 いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ミルクスコーン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ポトフ ほうれん草とツナのサラダ ヤクルト 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》 ビスケット・ヤクルト・お茶	牛肉と大根の煮つけ 卵豆腐のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
16	17	18	19	20	21
ツナ入りオムレツ 冬野菜のミルクスープ ブロッコリー 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	厚揚げと挽肉のカレー煮 野菜サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	竹輪の磯辺揚げ さつま芋入り味噌汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チキンクリームシチュー スパゲティサラダ 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 オートミールレーズンクッキー・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	鶏南蛮 もやしと卵のソテー 果物 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
23	24	25	26	27	28
冬野菜の味噌煮 酢の物 いりこ 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 さつま芋入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	皮なしキッシュ 白菜と春雨のスープ 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	ビーフカレー ゴママヨサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚のコーンマヨ焼き 金時豆のクリームスープ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	ひじきご飯 松風焼き お吸い物 ブロッコリーのじゃこ和え 《3時のおやつ》 プリンアラモード・ジョア 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子丼 小松菜入り味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バウムクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
30	31				
豚肉と白菜のゴママヨ炒め 豆腐と若布のすまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	すき焼き風煮 野菜の味噌和え 果物【セレクト】 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳				



あけましておめでとございます

今年もよろしく
お願いします



27日(木) お誕生会

《セレクトメニュー》

17日(火)・31日(火)



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

