






1月献立予定表



	 (日)	 (月)	 (火)	 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)
昼					ご飯・味噌汁 からすがれいの漬け焼き 豚の角煮・二色卵 かまぼこ・黒豆	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ 厚揚げのおろし煮
夕					ご飯・かき玉汁 カニテリヌ 昆布巻き・栗きんとん おかか和え・八幡巻き	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し ゆずなめこ	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え

	1月4日 (日)	1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)	1月10日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あん 青梗菜のイカ炒め ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 ジャンボ肉団子 ほうれん草ナムル さつまいもレモン煮	菜飯 ・味噌汁 かれのの照り焼き 厚揚げと南瓜の煮物 キャベツのくるみ和え	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ もやしといかの炒め物 果物	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・すまし汁 チキンカツ 根菜のたらこ煮 果物
夕	ご飯・味噌汁 グラタン風フライ 青菜と卵の炒め和え 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 白身魚の漬け焼き ひじき炒り煮 南瓜の含め煮	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 青菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ	ご飯・味噌汁 春巻き れんこん炒め煮 白菜と人参の胡麻和え	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵あんかけ

	1月11日 (日)	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 鶏つくね 高野しのだの煮物 白和え	ご飯・すまし汁 おろしハンバーグ エッグサラダ 果物	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き 油揚げの煮びたし 茶碗蒸し	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の和え物 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 鶏の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 白身フライ 金平ごぼう 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き いんげん胡麻和え 里芋炒め煮
夕	ご飯・スープ 鮭の塩焼き 煮びたし 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 白菜のエビ炒め かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 ほきのみぞれ煮 卵炒め 厚揚げの粕煮	ご飯・味噌汁 鱈のきのこソース掛け ジャーマン南瓜 やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 ハンバーグ マセドアンサラダ ほうれん草ソテー	ご飯・味噌汁 豚玉煮 青菜のお浸し 煮豆

	1月18日 (日)	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 赤魚のみりん漬け焼 切り干し煮 ほうれん草かまぼこ和え	ご飯・味噌汁 春巻き けんちん炒め 人参しりしり	ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 ツナ和え 卵の花	ご飯・スープ チキンソテー 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	スープ 肉団子 大根サラダ 果物	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 白菜とベーコンの旨煮 さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁 チキンカツ 筑前煮 果物
夕	ご飯・すまし汁 メンチカツ 春雨サラダ 南瓜の煮物	ご飯・すまし汁 豚と青梗菜の炒め物 がんと里芋の煮物 なます	ご飯・味噌汁 コロッケ 肉詰めいなりの煮物 れんこんきんぴら	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し マカロニ入りポテトサラダ	ご飯・味噌汁 豚生姜焼き ひじき入り厚焼き玉子 胡麻和え	ご飯・味噌汁 すき焼き風 菜の花の辛子和え ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 揚げだし豆腐 じゃがいもの煮物

	1月25日 (日)	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (火)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ほきの味噌焼き けんちん炒め 里芋煮	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き まごわやさしい和サラダ 果物	ご飯・スープ カレー マカロニサラダ えびしゅうまい	ご飯・味噌汁 かれのの漬け焼き クルマ和え 卵寒天	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 三角いなりの煮物 青菜の磯和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ	ご飯・かき玉汁 イカ野菜カツ キャベツのオニオンドレ バナナ
夕	ご飯・味噌汁 肉豆腐 ひじき煮 いんげんのサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ごま豆腐 花野菜のおかか和え	ご飯・味噌汁 白身フライ 大根と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ご飯・すまし汁 かにたま 春雨サラダ さつまいもの煮物	ご飯・すまし汁 松風焼き ひとくちおでん ニラ玉	ご飯・味噌汁 サバの煮つけ 鍋しぎ 蒸卵	ご飯・味噌汁 赤魚の漬け焼き 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい



昨年は大変お世話になりました。
本年も安心・安全でおいしいお食事
の提供に努めてまいりますので、
よろしくお願い申し上げます。



庄内まちづくり協同組合 虹
配食センター味彩
TEL:24-0010
FAX:33-8800