

# 1月献立予定表

	★	★	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)	1/5(土)
昼			ご飯・味噌汁 豚の角煮 サーモンマリネ・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(フレンチ) 厚揚げのおろし煮	ご飯・味噌汁 かわいいのネギ味噌焼き チンゲン菜のイカ炒め ごぼうサラダ	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト
夕			ご飯・かき玉汁 カニテリーヌ 昆布巻き・栗きんとん 合鴨味噌粕漬・いくら	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し 樹氷なめこ	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 梅しそ竜田 ほうれん草と卵の炒め和え じゃがいもとさつま揚げ煮物	ご飯・味噌汁 ふんわり天 ひじきの炒り煮 南瓜の含め煮

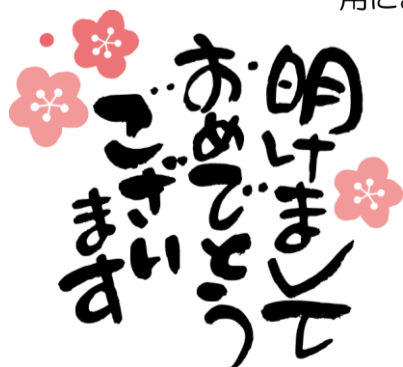
	1/6(日)	1/7(月)	1/8(火)	1/9(水)	1/10(木)	1/11(金)	1/12(土)
昼	ご飯・味噌汁 チキンカツ 根菜のたらこ煮 果物(みかん)	ご飯・味噌汁 かわいいの照り焼き 厚揚げと南瓜の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	ご飯・味噌汁 肉団子(野菜あん) ほうれん草のナムル さつまいものレモン煮	ご飯・すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野しのだの煮物 果物(マンゴー)	ご飯・味噌汁 鶏肉のチーズ風味焼き もやしとピーマンの炒め物 果物(パイナップル)	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ
夕	ご飯・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	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 菜の花のしらす和え	ご飯・味噌汁 さんまの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 彩りしんじょ れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ(タルタルソース) 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ)	ご飯・味噌汁 タラのみぞれ煮 卵炒め 根菜のカレー煮

	1/13(日)	1/14(月)	1/15(火)	1/16(水)	1/17(木)	1/18(金)	1/19(土)
昼	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し	ご飯・すまし汁 豚玉煮 青菜のお浸し 金時豆	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 かわいいの漬け焼き 鶏じゃが 切干の和え物	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	ご飯・味噌汁 鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 卵の花	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 果物
夕	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 ちゃんちゃん焼き カリフラワーのごま和え 里芋とベーコンの炒め煮	ご飯・味噌汁 タラのきのこホワイトソースがけ ジャーマン南瓜 人参しゅうまい	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ 南瓜の煮物	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の煮浸し マカロニ入りポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 豚キムチ シーザーサラダ スパニッシュオムレツ

	1/20(日)	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)	1/26(土)
昼	ご飯・味噌汁 鶏と大根のしくれ煮 ツナ和え 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 人参と高野しのだの煮物 さつま芋のヨーグルトサラダ	ご飯・すまし汁 鶏つくね ポテトサラダ 果物	ご飯・味噌汁 さんまの甘辛煮 けんちん炒め 人参のくるみみそ和え	ご飯・スープ カレー 大根サラダ 果物	ご飯・味噌汁 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 三角いなの煮物 青菜の磯和え
夕	ご飯・味噌汁 コロッケ 肉詰めいなりの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 肉豆腐 菜の花の辛子和え ふわふわ卵	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・すまし汁 豚肉とチンゲン菜の卵炒め がんもと里芋の煮物 なます	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツとちくわみそマヨネーズ和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ 大根と豚肉の炒め煮 ニラ玉	ご飯・すまし汁 おでん 菜の花のおろし和え ポテトサラダ

	1/27(日)	1/28(月)	1/29(火)	1/30(水)	1/31(木)
昼	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 揚げ茄子 蒸し卵	ご飯・味噌汁 かわいいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみみそ和え	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ 果物	ご飯・味噌汁 ほきの味噌焼き けんちん炒め ブロッコリーとレーズンのマヨサラダ	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツのオニオンドレッシング 果物(洋なし)
夕	ご飯・味噌汁 からあげの甘酢ソース キャベツとちくわの炒め物 いんげんとじゃがいものサラダ	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ さつまいもの煮物	ご飯・味噌汁 サーモングリル 白菜とベーコンの旨煮 ブロッコリーのおかか和え	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・味噌汁 焼き鮭 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい

※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合があります。



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