

1月献立予定表



	(日)	1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)
		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(フレンチ) 厚揚げのおろし煮	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 ジャンボ肉団子 ほうれん草のナムル さつまいもレモン煮	七草がゆ・納豆 かれいの照り焼き 厚揚げと南瓜の煮物 キャベツのくるみ和え
	ご飯・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 樹氷なめこ	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 里芋と鶏の煮ころがし 青菜のごま酢和え	ご飯・味噌汁 グラタン風フライ 青菜と卵の炒め和え じゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁 サバの揚げ煮 キャベツのナッツ和え 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	

	(日)	1月7日 (月)	1月8日 (火)	1月9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)	
		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 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 カレーコロッケ もやしとイカの炒め物 バナナ	ご飯・すまし汁 鶏の照り焼き 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 白和え	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 サバの柚子塩焼き 葉野菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し
	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 白身フライ ひじき炒り煮 南瓜の含め煮	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ)	ご飯・味噌汁 春巻き 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 鮭の塩焼き 煮びたし 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 タラのきのこホワイトソー ジャーマン南瓜 ほうれん草しゅうまい	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 青菜とツナのサラダ すき昆布煮	

	(日)	1月14日 (月)	1月15日 (火)	1月16日 (水)	1月17日 (木)	1月18日 (金)	1月19日 (土)	
		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・すまし汁 豚玉煮 青菜のお浸し 金時豆	ご飯・すまし汁 鶏つくね エッグサラダ 果物	ご飯・味噌汁 さばの朝鮮焼き 鶏じゃが 切干の和え物	ご飯・味噌汁 白身フライ 切干大根煮 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 焼きそば 大根サラダ 果物	ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 ツナ和え 卵の花
	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 鮭の塩焼き いんげんの麩胡麻和え 里芋とベーコンの炒め煮	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 メンチカツ フレンチサラダ 南瓜の煮物	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 ひじき入り厚焼き玉子	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	

	(日)	1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24日 (木)	1月25日 (金)	1月26日 (土)	
		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 サバの味噌煮 白菜とベーコンの旨煮 さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁 ベーコンチーズサンドフ けんちん炒め 人参しりしり	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 三角いなのり煮物 青菜の磯和え	ご飯・味噌汁 チキンカツ 筑前煮 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・スープ 鶏ときのこのクリーム煮 まごわやさしい和サラダ 果物
	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 肉豆腐 菜の花の辛子和え ふわふわ卵	ご飯・すまし汁 豚と青梗菜の炒め物 がんもと里芋の煮物 なます	ご飯・すまし汁 イカフライ ひとくちおでん ニラ玉	ご飯・味噌汁 サバの甘辛煮 キャベツのみそマヨ和え 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 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ごま豆腐 おかか和え	

	(日)	1月28日 (月)	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (火)
		ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・味噌汁 ほきの味噌焼き けんちん炒め 花野菜とレーズンのマヨ	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツのオニオンドレ 果物(洋なし)	ご飯・味噌汁 さばの煮付け 鍋しぎ 蒸し卵
	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・味噌汁 からあげの甘酢ソース ひじき煮 いんげんとじゃが芋のサ	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ	

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