

1月04日～1月15日まで

食事献立予定表

日	曜	お昼のこんだて 	食材料名			
1月						
4	月	ごはん きのこ入りカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム 粉チーズ	たまねぎ しめじ まいたけ 白菜 人参 黄桃缶 みかん缶	ごはん さとう	カレールウ
5	火	ごはん 魚の味噌漬け焼き おでん風煮 もやしのナムル 玉子焼き	白身魚 さつま揚げ ちくわ たまご	ブロッコリー 大根 人参 いんげん もやし ほうれん草 えのき	ごはん ごま油	ふりかけ
6	水	ごはん 鶏肉のこってり煮 カリフラワーのクリーム煮 みぞれ和え ウインナー	鶏肉 ウインナー	大根 人参 いんげん きゅうり わかめ みかん缶 カリフラワー グリンピース 玉ねぎ	ごはん	ふりかけ ホワイトルウ
7	木	とんかつ じゃがいものそぼろ煮 青菜の和え物	豚肉	ブロッコリー 人参 いんげん ほうれん草 えのき	じゃがいも 砂糖 ごはん パン粉 小麦粉	ふりかけ
8	金	アジフライ（既製品）大根の煮物 胡麻和え 玉子焼き	あじ たまご ちくわ	大根 人参 しめじ ほうれん草 えのき ブロッコリー	パン粉 小麦粉 ごはん 砂糖	ふりかけ
11	月	成人の日				
12	火	ごはん チキンカツ（既製品） 金平ごぼう かぼちやの煮物 フライドポテト	鶏肉 たまご	れんこん ごぼう しらたき ブロッコリー	かぼちや 砂糖 ごはん	ふりかけ
13	水	ごはん 白身魚の味噌漬け焼き 大豆の五目煮 お浸し ウインナー	白身魚 大豆水煮 しらす みそ ウインナー	大根 人参 干しいたけ ごぼう れんこん グリンピース こまつな	さとう ごはん	ふりかけ
14	木	ごはん ハンバーグ（既製品） ひじきの炒め煮 お浸し	鶏肉 油揚げ	ブロッコリー ひじき 人参 ほうれん草 えのき	砂糖 ごはん	ふりかけ
15	金	ごはん 鶏肉のカレーソテー コールスローサラダ 利休煮	鶏肉	ブロッコリー 大根 人参 こんにゃく いんげん キャベツ	ごはん マヨネーズ 砂糖 カレー粉 オリーブ油	ふりかけ
		* 材料の入荷の都合により、メニューの変更のある事をご了承ください。				

1月04日～1月15日まで

食事献立予定表

日	曜	お昼のこんだて 	食材料名			
1月						
4	月	ごはん きのこ入りカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム 粉チーズ	たまねぎ しめじ まいたけ 白菜 人参 黄桃缶 みかん缶	ごはん さとう	カレールウ
5	火	ごはん 魚の味噌漬け焼き おでん風煮 もやしのナムル 玉子焼き	白身魚 さつま揚げ ちくわ たまご	ブロッコリー 大根 人参 いんげん もやし ほうれん草 えのき	ごはん ごま油	ふりかけ
6	水	ごはん 鶏肉のこってり煮 カリフラワーのクリーム煮(通弁) みぞれ和え ウィンナー	鶏肉 ウィンナー	大根 人参 いんげん きゅうり わかめ みかん缶 カリフラワー グリンピース 玉ねぎ	ごはん	ふりかけ ホワイトルウ
7	木	とんかつ(既製品)通弁じゃがいものそぼろ煮 青菜の和え物	豚肉	ブロッコリー 人参 いんげん ほうれん草 えのき	じゃがいも 砂糖 ごはん パン粉 小麦粉	ふりかけ
8	金	アジフライ(既製品)通弁大根の煮物 胡麻和え通弁 玉子焼き	あじ たまご ちくわ	大根 人参 しめじ ほうれん草 えのき ブロッコリー	パン粉 小麦粉 ごはん 砂糖	ふりかけ
11	月	成人の日				
12	火	ごはん チキンカツ(既製品)通弁 金平ごぼう かぼちやの煮物 フライドポテト	鶏肉 たまご	れんこん ごぼう しらたき ブロッコリー	かぼちゃ 砂糖 ごはん	ふりかけ
13	水	ごはん 白身魚の味噌漬け焼き 大豆の五目煮 お浸し ウィンナー	白身魚 大豆水煮 しらす みそ ウィンナー	大根 人参 干しいたけ ごぼう れんこん グリンピース こまつな	さとう ごはん	ふりかけ
14	木	ごはん ハンバーグ(既製品)通弁 ひじきの炒め煮 お浸し	鶏肉 油揚げ	ブロッコリー ひじき 人参 ほうれん草 えのき	砂糖 ごはん	ふりかけ
15	金	ごはん 鶏肉のカレーソテー ヨールスローサラダ 利休煮 通弁	鶏肉	ブロッコリー 大根 人参 こんにゃく いんげん キャベツ	ごはん マヨネーズ 砂糖 カレー粉 オリーブ油	ふりかけ
		*材料の入荷の都合により、メニューの変更のある事をご了承ください。				