



1月の献立



日	曜日	献立テーマ	献立詳細	アレルギー情報 (小麦 乳 玉子 えび かに 落花生 そば)
1日	月			
2日	火			
3日	水			
4日	木			
5日	金			
6日	土			
7日	日			
8日	月			
9日	火	新年あけましておめでとうございます	黒米ご飯/鯖の塩焼き/里芋と海老の白みそ仕立て/筑前煮/ お吸い物/季節の果物	海老
10日	水	腸活してデトックス	麦ご飯/鶏と蓮根の甘辛炒め/長芋の磯部焼/青菜の生姜和え/ きのこの味噌汁/はちみつレモンヨーグルト	小麦、乳
11日	木	1月11日は鏡開きの日	白ご飯/鯖の味噌煮/ひじきの煮物/蕪の田楽/お汁粉	
12日	金	ピリッと辛い	麦ごはん/豚茄子ピーマンのピリッと炒め/人参らべ/ 小松菜のナムル/大根のスープ	小麦
13日	土			
14日	日			
15日	月	1月15日は小正月（女正月）	十六穀米/お魚のおろし煮/切り干し大根の煮物/ ブロッコリーかか和え/とろろ汁/さつまいも従姉煮	小麦
16日	火	みんな大好きハンバーグ	白ご飯/ハンバーグ/南瓜のサラダ/ ブロッコリーのニンニク和え/お野菜スープ	乳、卵
17日	水	中華ランチ	玄米ご飯/八宝菜/大豆もやしのナムル/ キャベツとワカメの生姜和え/中華スープ/果物	海老
18日	木	シチューでほっこり	全粒粉パン/ホワイトシチュー/人参らべ/野菜サラダ/果物	小麦、乳
19日	金	和洋折衷	白ご飯/鮭のバター醤油ソテー/ほうれん草のお浸し/ ポテトサラダ/お味噌汁	小麦、乳
20日	土			
21日	日			
22日	月	美腸活ランチ	黒米ごはん/鶏の麹漬け/大根の梅和え/ 白菜と人参のさっぱり和え/お味噌汁/はちみつヨーグルト	乳
23日	火	人気！北欧を旅しよう	全粒粉パン/サーモンの北欧ヨーグルトソース/南瓜のサラダ/ トマトのマリネ/スウェーデンスープ	小麦、乳
24日	水	人気！韓国を旅しよう	麦ごはん/ヤンニョムチキン/ナムル/カクテキ風大根/ ワカメスープ	小麦
25日	木	和食を味わう	白ご飯/魚の野菜餡かけ/白和え/白菜のお浸し/根菜汁/果物	小麦
26日	金	ハヤシライスの日	白ご飯/ハヤシライス/ブロッコリーのサラダ/フライド・ポテト/ コーンスープ	小麦、乳
27日	土			
28日	日			
29日	月	カフェランチ	全粒粉パン/スペインオムレツ/ポテトサラダ/きのこソテー/ ミルクスープ	小麦、卵、乳
30日	火	腸活ランチ	十六穀米/鶏のきのこ餡かけ/お野菜サラダ/青菜のお浸し/ お味噌汁/ヨーグルト	小麦、乳
31日	水	中華ランチ	麦ご飯/甘酢炒め/小松菜のナムル/春雨サラダ/卵スープ/果物	小麦、乳、卵