



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	水			
2日	木			
3日	金			
4日	土			
5日	日			
6日	月			
7日	火			
8日	水	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
9日	木	メンチカツ定食	麦ごはん/メンチカツ/サラダ/クリームシチュー	小麦 卵 牛乳
10日	金	1月11日は鏡開きの日	白ご飯/鯖の味噌煮/ひじきの煮物/田楽/お汁粉	
11日	土			
12日	日			
13日	月			
14日	火	あんかけうどん定食	あんかけうどん/鶏の天ぷら/だし巻き卵/果物	小麦粉 卵
15日	水	1月15日は小正月(女正月)	十六穀米/鮭のバター醤油焼き/切り干し大根の煮物 /ブロッコリーかか和え/お味噌汁/大福	小麦粉 牛乳 卵
16日	木	チキンカツバーガーセット	チキンカツバーガー/シュリングポテト/野菜サラダ/スープ	小麦粉 卵 牛乳
17日	金	腸活してデトックス	麦ご飯/鶏と蓮根の甘辛炒め/長芋のさらだ/青菜の生姜和え /きのこの味噌汁/はちみつヨーグルト	小麦 牛乳
18日	土			
19日	日			
20日	月	1月21日は創立記念日	平安どんぶり/プチ唐揚げ/白菜の浅漬け/お味噌汁/果物	小麦粉 卵
21日	火			
22日	水	シチューでほっこり	全粒粉パン/ホワイトシチュー/人参ラペ/野菜サラダ/果物	小麦粉 牛乳 卵
23日	木	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
24日	金	みんな大好き唐揚げ定食	白ご飯/唐揚げ/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	小麦粉 牛乳 卵
25日	土			
26日	日			
27日	月	ハンバーグランチ	ライス/デミグラスハンバーグ/マカロニサラダ/スープ	小麦粉 卵 牛乳
28日	火	女性性を高める! 鉄分補給メニュー	黒米ご飯/豚の生姜焼き/ひじきとほうれん草のソテー /小松菜の和え物/お揚げのお味噌汁	小麦粉
29日	水	韓国を旅しよう	麦ごはん/ヤンニョムチキン/サラダ/ナムル /春雨具たくさんスープ	小麦粉 卵
30日	木	冬の北欧	パン/鮭のホワイトソース/ジャガイモグラタン風 /ソーセージとお野菜のソテー/スープ	小麦粉 牛乳 卵
31日	金	金曜日はカレーの日	ほうれん草とチキンカレー/サラダ/コーンスープ	小麦粉 牛乳