

♡ 今月のメニュー ♡

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
 <p>平成26年1月</p> 		<p>ごはん お雑煮(味噌仕立て) ゆず大根 みかん</p> <p>朝</p>		<p>ごはん お雑煮(すまし仕立て) 千枚漬け いちご</p> <p>朝</p>		<p>黒糖ミルク 白菜といんげんのスープ煮</p> <p>朝</p>	
		<p>赤飯 おせち 湯菜のお吸いもの</p> <p>1/1 昼</p>		<p>松茸御飯 海老と卵の千草焼き 五目豆</p> <p>1/2 昼</p>		<p>ごはん いかとビーマンの炒め物 春菊の白和え 大学芋</p> <p>1/3 昼</p>	
<p>ごはん さんまの揚げびたし ぜんまいの煮物 もやし酢の物</p> <p>1/5 昼</p>		<p>七草粥 たいみそ 厚揚げの煮物 牛乳 かぼちゃのおみそ汁</p> <p>朝</p>		<p>とろろご飯 カレーの利休焼き もやしのごま醤油和え</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 鶏肉の照り焼きマレード風味 切干大根の酢の物</p> <p>夕</p>	
<p>キャラメルリング マカロニソテー 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>マロンパン カリフラワーのバター醤油炒め</p> <p>朝</p>		<p>ごはん 味のり ごぼうの煮物 ホットカルピス 厚揚げのおみそ汁</p> <p>朝</p>		<p>ぶどうパン ツナとブロッコリーのソテー</p> <p>朝</p>	
<p>焼き鶏井 きんちやくの煮物 根菜汁 オレンジ</p> <p>1/6 昼</p>		<p>ひじきご飯 山菜おろしそば 二色和え フルーチェ(いちご)</p> <p>1/7 昼</p>		<p>ごはん コロケ盛り合わせ ごぼうサラダ</p> <p>1/8 昼</p>		<p>ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 マンゴー</p> <p>1/10 昼</p>	
<p>ごはん さんまの揚げびたし ぜんまいの煮物 もやし酢の物</p> <p>夕</p>		<p>ごはん あじの梅煮 チンゲン菜とえのきの炒め物 トマトともずくの和え物</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 豚ばらと大根のオイスター煮 ブロッコリーのえびあんかけ もやしとワカメの酢の物</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 野菜炒め 豆腐の味噌ソースかけ 春菊のおろしなめこ</p> <p>夕</p>	
<p>練乳クリーム オムレツ 牛乳 0</p> <p>朝</p>		<p>マロンパン カリフラワーのバター醤油炒め</p> <p>朝</p>		<p>ごはん もろみみそ えびつみれの煮物 ミルクココア もやしのおみそ汁</p> <p>朝</p>		<p>チョコツイスト ウインナーのクリーム煮</p> <p>朝</p>	
<p>チキンボールカレーライス ミモザサラダ 福神漬けとらっきょう漬け キウイ</p> <p>1/12 昼</p>		<p>ごはん チキンの華風ソテー ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ</p> <p>1/14 昼</p>		<p>菜飯 えび天うどん 冬瓜のくず煮 トマトのごま和え</p> <p>1/15 昼</p>		<p>ごはん 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの生姜和え</p> <p>1/17 昼</p>	
<p>ごはん たらんごの甘辛あんかけ れんごんの甘辛炒め 白菜の和え物</p> <p>夕</p>		<p>わかめご飯 厚揚げの野菜をほろあんかけ 大根の煮物 白菜のゆかり和え</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 鮭の生姜みそ煮 たまご炒め 枝豆のくず豆腐</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 鶏肉の治部煮 いんげんごとの炒め物 ブロッコリーの塩昆布和え</p> <p>夕</p>	
<p>おいもちゃん ツナサラダ 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>ピザトースト 元気ヨーグルト 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>チョコカスター ツナサラダ 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>おいのクリーム マカロニサラダ 牛乳</p> <p>朝</p>	
<p>ごはん 鯖のねぎ味噌焼き じゃが芋の煮物 みかんヨーグルト</p> <p>1/19 昼</p>		<p>焼きそば えんどう豆の卵とじ カリフラワーの柚子胡椒和え バナナヨーグルト</p> <p>1/21 昼</p>		<p>ごはん ブルコギ 春菊のナムル パイナップル</p> <p>1/22 昼</p>		<p>ごはん 豚肉のみそ生姜焼き さつま芋の田舎煮 黄桃</p> <p>1/23 昼</p>	
<p>ごはん 豚肉ときこの甘辛煮 れんごんの炒め物 もやしのポン酢和え</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 鶏のきじ焼き ひじき煮 三度豆の白和え</p> <p>夕</p>		<p>ごはん だいこん菜飯 赤魚の深味干し れんごんと根菜の甘辛炒め 白菜の和え物</p> <p>夕</p>		<p>ごはん スパニッシュオムレツ エビマリネ チンゲン菜のソテー</p> <p>夕</p>	
<p>マロンパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>キャaramelリング 野菜のトマト煮 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>レーズンドッグ ハムと花野菜のサラダ 牛乳</p> <p>朝</p>		<p>北海道ミルクパン ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳</p> <p>朝</p>	
<p>ごはん 鯖ととろろ井 つみれと葱の炊き合わせ 抹茶寒天</p> <p>1/26 昼</p>		<p>ごはん お好み焼き風卵焼き ごぼうのおろししょう油和え 春菊のお吸いもの</p> <p>1/28 昼</p>		<p>焼肉丼 厚揚げと野菜のくず煮 オレンジゼリー</p> <p>1/29 昼</p>		<p>ごはん さばの鶏ガラみそ煮 アスパラの香味玉ねぎ和え 大学芋</p> <p>1/31 昼</p>	
<p>ごはん 豚肉ときこの甘辛煮 れんごんの炒め物 もやしのポン酢和え</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 鮭のいんにくマヨ焼き いんげんのおかか和え 菜の花のおみそ汁</p> <p>夕</p>		<p>ごはん さわらのピラ照り焼き もやしのナムル 青菜のコンニャク炒め</p> <p>夕</p>		<p>ごはん 太刀魚の揚げ煮 けんちん炒め カリフラワーの和え物</p> <p>夕</p>	

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ☆印の日です

- ☆1月1日(水曜日)、1月2日(木曜日) 朝食 お雑煮 ☆1月7日(木曜日) 朝食 七草粥
- ☆1月1日(水曜日) 昼食 おせち ☆1月18日(土曜日) 昼食 郷土料理(福岡県)
- ☆1月6日(月曜日) 昼食 新年会 ☆1月30日(木曜日) 昼食 体ぽかぽかメニュー

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願います。昨年最後のイベントクリスマス会では、ステーキの実演をしました。とても好評でした。朝食でピザトーストやホットドッグなどのメニューを増やしました。こちらも好評です。新年会は、寿司バイキングを実施する予定です。(管理栄養士 枝澤)

