



1月の献立



月	火	水	木	金	土
		1 休み	2 休み	3 休み	4 ご飯 鶏の蜂蜜焼き 胡瓜のごま和え 大根と浅利の煮物 豆腐の味噌汁
6 ふりかけおにぎり 五目うどん または そば もやしの和え物 フルーツ缶	7 ご飯 鶏から揚げ 割り干し大根の炒め煮 胡瓜の甘酢和え 里芋の味噌汁	8 ご飯 鮭の塩焼き 三色稲荷の煮物 白菜の和え物 さつま芋の味噌汁	9 ハヤシライス 漬物 キャベツのサラダ あんずヨーグルト	10 ご飯 串カツの盛り合わせ 小松菜の煮浸し のりと卵の味噌汁 さっぱり漬け	11 松花堂弁当
13 ばら寿司 大根と竹輪の炒め煮 菜の花の豆乳和え 若布の清汁	14 ご飯 鮭のフライ 白菜と鶏の煮物 たたき胡瓜 じゃが芋の味噌汁	15 ご飯 常夜鍋 蕪のあっさり和え 漬物	16 ご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐の赤だし	17 ご飯 豚の塩だれ炒め 南瓜の含め煮 白菜のサラダ 白なの味噌汁	18 香りおにぎり きつねうどん または そば 変わりだし巻き 甘酒
20 ご飯 とんかつ ひろす煮 蕪の大葉サラダ あったま汁	21 ご飯 ぶり大根 白なの煮浸し もやしの酢の物 山芋の味噌汁	22 牛丼 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁 いよかん	23 ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のなめ茸和え すり身の清汁 白桃缶	24 豆とチキンのカレー 漬物 野菜サラダ いちごヨーグルト	25 ご飯 かれいの揚げ浸し ひじきの煮物 大根の柚子なます キャベツの味噌汁
27 ご飯 肉じゃが 胡瓜の甘酢和え 海老の松風焼き 絹揚げの味噌汁	28 ちらし寿司 南京の含め煮 茶碗蒸し りんご	29 ご飯 筑前煮 大根サラダ 豆腐の香り揚げ 春菊の味噌汁	30 高菜おにぎり 山菜わかめうどん または そば 肉きんぴら キャベツの酢の物	31 ～駅弁～ 函館駅 「ほたてめし」	