

# いほいの里 1月予定献立表



|                                                                              |                                             |  |         |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|---------|-------------------------------------------|
| 1<br>木                                                                       | お休み                                         |  | 16<br>金 | 食パン(ジャム)・ブラウンシチュー・ジュース<br>コーンサラダ・果物       |
| 2<br>金                                                                       | お休み                                         |  | 17<br>土 | 山菜きしめん・大根サラダ・コロッケ・ゼリー                     |
| 3<br>土                                                                       | お休み                                         |  | 18<br>日 | お休み                                       |
| 4<br>日                                                                       | お休み                                         |  | 19<br>月 | 焼そば・レタスあえ・オープン焼・ヨーグルト<br>スープ              |
| 5<br>月                                                                       | ごはん・魚フライ・高野サラダ・スープ<br>フルーツヨーグルト             |  | 20<br>火 | ごはん・豆腐のスープ煮・きのこサラダ<br>からしあえ・白味噌汁          |
| 6<br>火                                                                       | カレーうどん・青菜和え・オープン焼き<br>ゼリー                   |  | 21<br>水 | ロールパン・ポークシチュー・豆腐サラダ<br>プリン・ジュース           |
| 7<br>水                                                                       | 菜飯・鶏のみそがけ・田舎煮・梅しそあえ<br>味噌汁                  |  | 22<br>木 | ラーメン・和え物・揚げ物・ヨーグルト                        |
| 8<br>木                                                                       | ロールパン・クリームシチュー・グリーンサラダ<br>ジュース・ゼリー          |  | 23<br>金 | ごはん・豆腐シューマイあんかけ・五色あえ<br>玉子焼・豚汁            |
| 9<br>金                                                                       | 味噌きしめん・チリソース焼き・塩昆布あえ<br>プリン                 |  | 24<br>土 | 食パン(ジャム)・エビフライ・チーズサラダ<br>ソテー・牛乳・ミネストローネ   |
| 10<br>土                                                                      | ごはん・ソーセージ炒め・シューマイ<br>ごまあえ・味噌汁               |  | 25<br>日 | お休み                                       |
| 11<br>日                                                                      | お休み                                         |  | 26<br>月 | 食パン(ジャム)・トマトシチュー・グラタン<br>牛乳・ゼリー           |
| 12<br>月                                                                      | お休み                                         |  | 27<br>火 | ケチャップスパゲティ・和風サラダ・デザート<br>チキンピカタ・スープ       |
| 13<br>火                                                                      | 玉子とじうどん・あえもの・ミニポテトサラダ<br>デザート               |  | 28<br>水 | カレーライス・レタスサラダ・コロッケ<br>コーヒーゼリー             |
| 14<br>水                                                                      | 食パン(ジャム)・ピザ風ハンバーグ・牛乳<br>トマトサラダ・ゼリー・スープ      |  | 29<br>木 | 食パン(ジャム)・オムレツ・トマトサラダ<br>プリン・コーンポタージュ・ジュース |
| 15<br>木                                                                      | ★ お楽しみ献立 ★<br>ごはん・石狩鍋味噌煮・デミカツ・青のり炒め<br>デザート |  | 30<br>金 | きつねうどん・ゆかりあえ・大豆煮・ゼリー                      |
| 鏡開き(1月11日)<br>お正月にお供えた鏡餅を食べる事で年神様が宿り<br>力を分けてもらい年間健康と繁盛を祈る行事です。<br>無病息災を祈る意味 |                                             |  | 31<br>土 | きのこごはん・野菜ソース煮・甘酢揚げ<br>切干あえ・味噌汁            |

