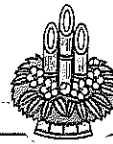







A HAPPY NEW YEAR!!

# 令和4年1月



2022年1月

予定献立

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
<p>★お正月★ 赤飯 御節 茶碗蒸し すまし汁</p> 	<p>カツカレー ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー</p>	<p>ご飯 ①チキンステーキ ②サバの南蛮漬け 根菜煮 チンゲン菜の錦糸和え 味噌汁</p>	<p>ご飯 南瓜コロッケ 五目煮豆 ブロッコリーツナ和え 味噌汁</p>	<p>★七草★ 七草がゆ サケの塩焼き 野菜の天ぷら オクラのちりめん和え 味噌汁</p>	<p>中華丼 春巻き 切干大根の酢の物 中華スープ</p> 
10	11	12	13	14	15
<p>ご飯 ポテトとツナのグラタン もやしとウインナーのソテー シーザーサラダ コンソメスープ</p>	<p>★ふるさと御膳 京都府★ 小豆飯 サワラの西京焼き 聖護院大根のたいたん 小松菜の和え物 すまし汁</p>	<p>ご飯 豚肉ときゃべつの味噌炒め イカの紅生姜天 白菜サラダ すまし汁</p>	<p>★健康れしぴ★ カリフラワーライスde親子丼 レンコンの甘辛炒め オクラのおかか和え 味噌汁 ぶるるんヨーグルト パイン</p>	<p>ご飯 おでん ナスの炒め物 インゲンの和え物 味噌汁</p>	<p>ご飯 和風ハンバーグ アスパラとコーンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ</p> 
17	18	19	20	21	22
<p>菜飯 とろみ卵そば 竹輪の天ぷら 小松菜のピーナッツ和え りんごゼリー</p>	<p>ご飯 鶏肉の塩麴焼き 平天の煮物 野菜サラダ 味噌汁</p>	<p>そばろ丼 茄子の揚げ浸し さつま芋サラダ 味噌汁 抹茶プリン</p>	<p>ご飯 豚じゃが 厚揚げのスタミナ炒め インゲンのお浸し 味噌汁</p>	<p>ご飯 ①鶏の唐揚げ ②サバの照り焼き 炊き合わせ 白菜の青じそ和え 味噌汁</p>	<p>ご飯 白身魚の七味焼き ぜんまいの炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁</p>
24	25	26	27	28	29
<p>ご飯 牛肉の柳川風 煮奴 ブロッコリーサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 肉団子のすき焼き風煮 じゃこピーマン ひじきサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 カニ玉 蒸しシューマイ もやしとツナの中華和え ワカメスープ</p>	<p>ご飯 サワラの山椒風味焼き がんもの煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁</p>	<p>ふりかけおにぎり きつねうどん 竹輪の炒り煮 きゅうりのなめたけ和え ようかん</p>	<p>★ばる通信★ ご飯 ロールキャベツ～マヨネーズ～ ほうれん草とじゃが芋のソテー 玉子ときのこの生姜スープ オレンジパパロア</p>
31					
<p>ご飯 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 レンコンサラダ 味噌汁</p>					