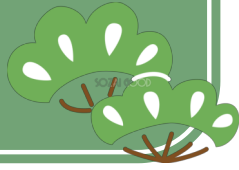


# 今月の menu 1月



## 季節のメニュー



お正月から春先までは「霜枯れ時」といって野菜が少なくなります。このような時期は乾物を多くに利用したいものです。切り干し大根、かんぴょう、春雨、干し椎茸などの野菜の乾物から高野豆腐、ゆば、海藻類などいろいろな乾物があります。またお漬物のような発酵食品も取り入れてみましょう。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		休	休	休	鮭の照り焼き 大豆とワカメ煮物 さつまいも甘煮 お雑煮
6	7	8	9	10	11
じゃがいも和牛コロッケ インゲン胡麻和え ひじき煮 お雑煮	アジ竜田揚げ 人参サラダ さつまいも金平 七草粥	ポークシチュー 南瓜煮付け 大根ピクルス	サワラ西京焼 キャベツ梅和え 白菜含め煮	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	茄子と鶏肉の煮物 キャベツ昆布和え 大根煮付け (椎茸ごはん)
13 <b>2F 休日</b>	14	15	16	17	18
鮭の照り焼き 大豆とワカメ煮物 さつまいも甘煮	肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮	肉団子きのこあんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	おでん 小松菜 おじゃこ炒め物 キャベツ胡麻和え	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	アジ竜田揚げ ピーマン おじゃこ炒め ふろふき大根
20	21	22	23	24	25
茄子と鶏肉の煮物 キャベツ昆布和え 大根煮付け (椎茸ごはん)	親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	サワラ西京焼 キャベツ梅和え 白菜含め煮	じゃがいも和牛コロッケ 茄子煮浸し 人参金平	ポークシチュー 南瓜煮付け 大根ピクルス	肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮
27	28	29	30	31	
肉団子 きのこあんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	豚肉生姜焼き 筑前煮 紅白なます	鶏の照り焼き さつまいも金平 白菜ちくわ 煮浸し	豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	アジ竜田揚げ ピーマン おじゃこ炒め ふろふき大根	



※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。