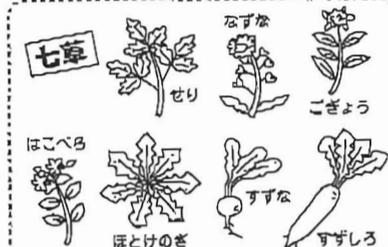


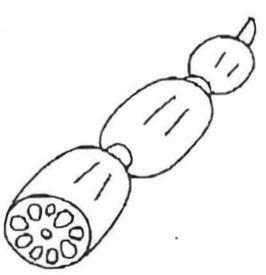
(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
			1 元旦 	2 年始休み 	3 年始休み 
					
5 レバーミカレウイス 玉ねぎのみそ汁 魚の竜田揚げ ④レバーミカレー きゅうりとツナのサラダ ④竹輪の竜田揚げ みかん (牛乳) スキムミルク おかし	6 (ぶりかけごはん) 鶏肉のマーマレード焼き 大根のみそ汁 野菜のごま和え りんご (牛乳) スキムミルク おかし	7 (白ごはん) 五目ビーフン もやしとかぼちのスープ いりごごみ酢漬 かぼちの菜揚げ バナナ みかん ④お茶 七草がゆ	8 (じゃごごはん) 洋風卵とじ 玉ねぎと人参の和え汁 れんこんのきんぴら みかん (牛乳) スキムミルク ④大学芋	9 (芋ごごはん) 魚の揚げ煮 じゃが芋のみそ汁 津軽和え 煮豆 みかん (ミルクココア) スキムココア おかし	10 もやしラーメン みかん (おかし)
12 成人の日 	13 (ぶりかけごはん) 豆腐とツナのほろとん揚げ 豚汁 スパゲティサラダ みかん (牛乳) スキムミルク おかし	14 子ども報恩講 以上見さんはお寺で お斎(精進料理)を 頂きます。お弁当も お箸もいりません。 みかん (牛乳) スキムミルク バナナ	15 (おにぎり) 切干大根と厚揚げの煮物 白菜の和え汁 細切り野菜のカレー炒め りんご (牛乳) スキムミルク ④ミルクもち	16 手作り弁当の日 	17 わかめうどん バナナ (おかし)
19 (ぶりかけごはん) (じゃがたまの煮物) ほうとう汁 いんげんの炒め煮 千草焼き(ミニ) キウイ (牛乳) スキムミルク ④お好み焼きパン	20 (ハムライス) 魚巻のみそマヨネーズ焼き 卵の和え汁 オーロラサラダ りんご (牛乳) スキムミルク おかし	21 (白ごはん) 牛肉と野菜のケチカツ煮 ぶりのみそ汁 きゅうりとごまいりかお和え みかん (牛乳) スキムミルク ④小倉サンデー	22 (ツナ炒飯) 筑前煮 春雨スープ 野菜のおかか和え バナナ お茶 ④みたらし団子	23 たんじょう会 ゆめごはん 揚げ豆腐のみそ汁 魚の竜田揚げ 和風サラダ みかん アップルジュース おかし	24 スパゲティミートソース りんご (おかし)
26 (ぶりかけごはん) 魚の煮付け マカロニ入りシチュー 青菜の酢みそ和え ゆで卵 キウイ (ミルクココア) スキムココア ④健康ドーナツ	27 (おにぎり) 牛肉と卵のグラタン 人参とキャバツの和え汁 中華和え りんご (牛乳) スキムミルク おかし	28 (白ごはん) 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎスープ 揚げ里芋のみそ煮 ウインナーソーサー バナナ (牛乳) スキムミルク ④バタートースト	29 (白ごはん) ひじき入り麻婆豆腐 スープにゆづめん かんたんポン酢ササ みかん (牛乳) スキムミルク ④インドサモサ	30 (ぶりかけごはん) サクサクりんごナゲット わかめスープ 野菜炒め キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	31 ちゃんぽん みかん (おかし)

新年もよろしく
お願いします。

今月の
お弁当の日は、
1月16日です。

旬の食材
れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材
みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。

