

令和 4 年 1 月

献立予定表

なないろハウス

日	曜	主 食	副 食 共 通	午後(共通)
4	火	ご飯	メンチカツ マカロニサラダ りんご 白菜のスープ	★ラスク
5	水	ご飯	肉じゃが チーズキャンディ ミニトマト パイナップル 野菜スープ	★米粉マカロニかりんとう
6	木	ご飯	えびと野菜のかき揚げ 納豆 トマト もも缶 きこの味噌汁	★大学芋
7	金	七草粥	卵焼き きゅうりの浅漬け かぼちゃのホクホク焼き みかん さつま汁	丸ボーロ
8	土	モーニングロールパン	仲良しうどん 焼きししゃも キャベツのウィンナー蒸し ミニトマト オレンジ	小袋お菓子
11	火	ご飯	鶏の唐揚げ ほうれん草のピーナツ和え パイナップル かぼちゃの味噌汁	★おしるこ
12	水	ご飯	筑前煮 チキンナゲット キウイ そうめんスープ	★スキムパンナコッタ
13	木	にんじんご飯	大豆入り茶碗蒸し ミニトマト 枝豆 シャウエッセン ミニゼリー	★タルトタタン風ケーキ
14	金	彩りご飯	松風焼き 紅白なます いちご 飾りかまぼこ すまし汁	田舎まんじゅう
15	土	食パン	長崎ちゃんぽん 魚肉ソーセージ 大豆の煮物 トマト オレンジ	小袋お菓子
17	月	ご飯	さばの味噌煮 ブロッコリーのアーモンド和え みかん つみれ汁	★フレンチトースト
18	火	にんじんご飯	南瓜グラタン アスパラ ミニトマト いちご コンソメスープ	★豆花
19	水	ご飯	魚の油淋鶏風 れんこんのツナマヨサラダ キウイ きこのスープ	★さつま芋ケーキ
20	木	ご飯	鮭の幽庵焼き 納豆の中華和え オレンジ かぶの味噌汁	★ごまクッキー
21	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ ミニトマト パイン缶 豆腐のスープ	クリームまんじゅう
22	土	モーニングロールパン	スパゲティ茄子ミートソース ブロッコリー りんご さつま芋ポタージュ	小袋お菓子
24	月	ご飯	鮭ザンギ 変わり白和え パイナップル 卵スープ	★あべかわ団子
25	火	わかめおにぎり	おでん チーズキャンディ みかん ミニゼリー	★ポップコーン
26	水	ご飯	鶏肉のケチャップソテー あっさりサラダ りんご ホワイトシチュー	★スティックパイ
27	木	ご飯	白身魚の利休焼き 南瓜とツナのサラダ キウイ 豆腐の味噌汁	★ロールパンサンド
28	金	カレーライス	ビーフカレー ごぼうサラダ もも缶 もやしスープ	ヨーグルト
29	土	食パン	ひじき麺 五目きんぴら 煮豆 キウイ	小袋お菓子
31	月	ご飯	カレイの西京焼き きゅうりとワカメの酢の物 いちご 春雨スープ	★スイートポテト

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いします。

7日は七草粥を提供します。
七草粥は、お正月のごちそうをたくさん食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという
意味があります。
最近では、スーパーなどで七草セットが売られているので、ご家庭でも食べてみてください。

