

## 1 月 分 献 立 表

日	曜日	献 立			
		主食	副 食		添え物
8	木	コッパン	ビーフシチュー	枝豆とコーンのソテー	
9	金	白ごはん	具雑煮	県産ぶりの照り焼き	紅白なます
13	火	ミルクパン	コーンクリームスープ	チリコンカン	
14	水	白ごはん	鶏すき	ブロッコリーの梅おかか和え	さつまポテト
15	木	小型 米粉パン	野菜のスープ煮	手作りツナオムレツ	
16	金	白ごはん	三色すまし汁	さばの味噌煮	きんぴらごぼう
19	月	県産 押麦ごはん	ポークカレー	ヨーグルト和え	
20	火	小型 コッパン	野菜たっぷりちゃんぽん	ぎすけ煮	レーズンクリーム
21	水	白ごはん	こんにゃくスープ	レンコン入り平つくね	にんじんしりしり
22	木	耶馬溪の お茶パン	冬野菜のポトフ	白身魚フライ	1食タルタルソース
23	金	白ごはん	ごまキムチ鍋	茎わかめの炒め煮	
26	月	白ごはん	豆乳味噌汁	ニラ豚	手作りゆずゼリー
27	火	黒糖パン	かきたまスープ	ブロッコリーのがーリックソテー	やせうま
28	水	菜めし	ごまだしうどん	野菜のかき揚げ	
29	木	コッパン	根菜キーマカレー	もやしと水菜のサラダ	みかん
30	金	白ごはん	煮ぐい	地だこのからあげ	