

🍴🌱🍷🍷🍷🍷 1月 予定献立表 🍷🌱🍴🍷🍷🍷

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の隅々を潤えるもの
4 火	鮭とほうれん草の煮物 すまし汁 お粥	麦茶 せんべい	鮭	麩 米	ほうれん草・人参 玉葱
5 水	お野菜たっぷりうどん ブロッコリーの煮物 オレンジ	麦茶 しらす粥	鶏挽肉 しらす	うどん 米	人参・ほうれん草 ブロッコリー・玉葱 オレンジ
6 木	挽肉と豆腐の煮物 大根とツナの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 ポーロ	鶏挽肉・豆腐 ツナ	米・里芋	玉葱・人参 大根・胡瓜 しめじ
7 金	鮭と野菜の煮物 みそ汁 お粥	牛乳 マカロニきな粉	鮭 きな粉	マカロニ 米	いんげん 人参
8 土	麻婆豆腐風 青菜ともやしの煮物 お粥・スープ	麦茶 ポーロ	鶏挽肉・豆腐 わかめ	米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
11 火	挽肉と野菜の煮物 人参の甘煮 お粥・スープ	麦茶 おかか粥	鶏挽肉 鰹節	米 米・里芋	玉葱・ほうれん草 人参 長ねぎ
12 水	挽肉と野菜の煮物 マカロニと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏挽肉 わかめ	マカロニ・米・食パン 米	玉葱・人参 胡瓜・人参
13 木	鮭と野菜の煮物 すまし汁 お粥	麦茶 マッシュポテト	鮭	米・じゃがいも	人参・玉葱 わかめ
14 金	ツナと野菜のあんかけ粥 キャベツと人参の煮物 りんご	麦茶 せんべい	ツナ	じゃがいも・米	玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン りんご
15 土	野菜のそぼろ煮 みそ汁 お粥	麦茶 ポーロ	鶏挽肉 豆腐	米	ほうれん草 人参・玉葱
17 月	鮭と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 ふかしいも	鮭 ひじき	里芋・さつまいも 米・麩	ほうれん草 ブロッコリー・人参 コーン
18 火	挽肉と野菜の煮物 スープ お粥	麦茶 せんべい	鶏挽肉	ビーフン・米 米	玉葱・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ
19 水	お野菜うどん 挽肉と野菜の煮物 りんご	麦茶 しらす粥	しらす・鶏挽肉	うどん 米 米	人参・玉葱 ブロッコリー りんご
20 木	鶏挽肉と野菜のトマト煮 オレンジ パン粥	麦茶 ふかしいも	鶏挽肉	うどん 米・さつまいも 食パン	トマト・玉葱 オレンジ
21 金	挽肉と野菜の煮物 いんげんとツナの煮物 ごはん・みそ汁	麦茶 バナナ	鶏挽肉 ツナ	米	玉葱・人参・白菜 いんげん・人参・バナナ なめこ・長ねぎ
22 土	煮込みうどん ブロッコリーの煮浸し みそ汁・オレンジ	麦茶 ポーロ	鶏挽肉	うどん じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・トマト・コーン いんげん・オレンジ
24 月	鮭と胡瓜の煮物 里芋とひじきの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鮭 ひじき	里芋 米・麩	胡瓜 人参・いんげん
25 火	鶏挽肉と野菜の煮物 みそ汁 お粥	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ	米 米・麩	玉葱・人参・茄子・トマト
26 水	具だくさんうどん オレンジ 野菜の煮物	麦茶 おかか粥	鶏挽肉	うどん 米	玉葱・ほうれん草 オレンジ 人参・小松菜
27 木	肉じゃが風 もやしと胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉 わかめ	じゃがいも 米 米	玉葱・人参 もやし・胡瓜 しめじ
28 金	挽肉と野菜の煮物 りんご お粥・スープ	麦茶 パン粥	鶏挽肉	米 食パン	玉葱・人参 りんご コーン・キャベツ
29 土	鶏挽肉と野菜の煮物 みそ汁 お粥	麦茶 ポーロ	鶏挽肉	米 米	椎茸・人参・長ネギ 玉葱・大根
31 月	挽肉と人参の煮物 いんげんとツナの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 りんご	鶏挽肉 ツナ 豆腐	米	人参 いんげん・りんご 玉葱

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい