

1月20日

～

1月26日

日	20	21	22	23	24	25	26	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 高野豆腐の含め煮	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 里芋の鳴門煮	味噌汁 ひじきの煮付け	味噌汁 小松菜の煮浸し	味噌汁 厚揚げ豆腐の甘辛煮	味噌汁 玉ねぎの卵とじ
		きのこ竹輪のソテー	フレンチサラダ	ブロッコリーソテー	茹で卵サラダ	ポテトソテー	ブロッコリーサラダ	チンゲン菜ソテー
		フルーツ	高菜漬け	フルーツ	野菜煮豆	フルーツ	梅干し	フルーツ
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	三色丼	
	副食	カレーうどん	鯖の土佐酢漬け	チキン南蛮	鯖のパン粉ソテー	牛肉とそぎ大根の旨煮	ぶりの鍋照り焼き	白菜のオイスター炒め
		五目煮豆	鶏肉と小松菜の炒り煮	炒り豆腐	かぼちゃと昆布の煮付け	きゃべつのケチャップ炒め	切干大根の炒り煮	ナムル
		コールスローサラダ	花野菜サラダ	長芋のしそおかか和え	大根の辛子酢味噌和え	とろろ芋の酢の物	トマトとチンゲン菜のポン酢和え	大根の味噌汁
		ヨーグルト和え	さつま芋ポタージュ	中華スープ	芋っ子汁	ほうれん草の味噌汁	そうめん汁	ヨーグルト
デザート	キウイフルーツ	バナナ	パイナップル	りんご	みかん			
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鮭の塩焼き	野菜炒め	鯛の煮付け	ニラ入りハンバーグ	鱈のチリ蒸し	豚こつ風煮	鱈の磯風味ムニエル
		肉じゃが	たたきごぼうの柔らか煮	さき身とピーマンの炒め物	高野豆腐の卵とじ	里芋の味噌煮	エビ塩炒め	長芋の旨煮
		白菜の酢の物	春雨の酢の物	きゃべつと炒り卵の酢の物	トマトサラダ	白菜のわさび和え	カリフラワーの酢の物	ひじきの生姜酢和え
豆腐とわかめの味噌汁	えび団子スープ	赤だし	ビーフンスープ	沢煮椀	お麩のすまし汁	キャベツとベーコンの牛乳スープ		

【ひとくちコメント】

この冬の大根の出来は良いようで、1本2kgを超える大きい物が出回っています。少し下茹でするだけで軟らかく、味も染み込みやすくなります。今週は、牛肉と大きめにそぎ切りにした大根の旨煮、酢の物やサラダで召し上がって頂きます。どうぞ、お楽しみに。

