

平成30年

1

月のこんだて

※仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。



★今月の地産地消

1月のメニューのお米、小松菜、卵、キャベツ、きのこ類、大根、ミニトマト、みかんは香川県産を使用しています。

8 (月)

成人の日

9 (火)

- しろごはん
- しろみざかなフライタルソース
- ミニトマト
- チンジャオロース
- かぶのあまずあえ

10 (水)

- わかめごはん
- さわらのさいきょうやき
- かぼちゃのてんぷら
- あつあげとひじきのもの
- スパゲティサラダ

4 (木)

- しろごはん
- スパソテー
- オムレツ
- ポトフふうに
- ブロッコリーのごまあえ
- パインかん

5 (金)

- しろごはん
- キャベツのソテー
- カレーコロッケ
- マカロニサラダ
- だいごんのそぼろに
- オレンジ

15 (月)

- しろごはん
- ケチャップマカロニ
- エビフライ&だしまきたまご
- はるさめとひきにくのいためもの
- はくさいのサラダ

16 (火)

- にんじんごはん
- カリフラワーのコンソメ
- とりにくのきのこクリームソース
- じゃがいもとツナののもの
- キャベツといりたまごのあえもの
- りんご

17 (水)

- しろごはん
- ブロッコリーとえのきのソテー
- ぶたにくのスタミナやき
- こうやどうふのたまごとじ
- あおなごまあえ
- ミニトマト

18 (木)

- ゆかりごはん
- わふうスパソテー
- ミックスオムレツ
- ちくわのいりに
- スナップピースとツナのあえもの
- オレンジ

19 (金)

- しろごはん
- いんげんとソーセージいため
- やさしいコロッケ
- ミートボール
- ソースやきそば
- ブロッコリーのあえもの

22 (月)

- コーンごはん
- ほうれんそうとしいたけのソテー
- ハンバーグ
- にくじゃがに
- だいごんのあまずあえ
- みかん

23 (火)

- しろごはん
- れんごんのいりに
- さんまのてりやき
- スパゲティサラダ
- ミニトマト
- かぼちゃに

24 (水)

- ひじきごはん
- こふきいも
- あじのなんぼんづけ
- だいごんのそぼろに
- こまつなのおひたし
- パインかん

25 (木)

- しろごはん
- コーンクリームフライ
- だしまきたまご
- ゆでブロッコリー
- ナポリタンスパ
- ポテトサラダ

26 (金)

- たきこみごはん
- ゆでキャベツ
- ぶたにくのケチャップいため
- こんさいのもの
- もやしのおさんしょくあえ
- りんご

29 (月)

- しろごはん
- さわらのマヨネーズやき
- さつまいものてんぷら
- きりぼしだいごんに
- かにかまサラダ
- オレンジ

30 (火)

- わかめごはん
- とりやさいきのこたまごやき
- ミートボールのケチャップに
- ひじきとだいずに
- あおなのしろあえ
- みかん

31 (水)

- むぎごはん
- やきビーフン
- あげぎょうざ
- はっぼうどうふ
- ごぼうサラダ



(※)中央のHPで当月のメニューがご覧頂けます。

<http://www.kk-chuoh.co.jp>

作成：栄養士 大屋敷