

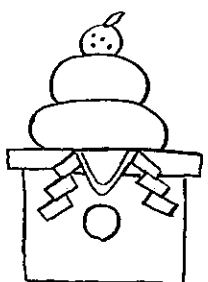
1月のこんだて

2020年度

<p>4 しらすごはん 高野豆腐の煮物 (しいたけ、ごぼう、人参) 切干大根 サラダ (わかめ、ツナ、人参) みそ汁 (玉ねぎ、人参)</p>	<p>5 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし (油あげ、人参) さつまいも サラダ (ブロッコリー) みそ汁 (ねぎ、豆腐、切干大根)</p>	<p>6 ごはん 厚揚げの煮物 (鶏肉、ごぼう、れんこん) きびのサラダ (ブロッコリー、カリフラワー) みそ汁 (かぶ、おろし) みずな</p>	<p>7 ごはん 魚のみそ焼き ひじきの煮物 (しいたけ、れんこん) もやしのおかゆ和え (えのき、こまつな) すまし汁 (ほうれん草、ねぎ、しめじ)</p>	<p>8 ごはん 焼き魚の 野菜あんかけ (れんこん、ほうろく、しめじ) かぶのおかゆ和え (人参、油あげ) みそ汁 (さつまいも、しいたけ、こまつな)</p>	<p>9 ごはん 肉じゃが (豚肉、しいたけ、人参) キャベツの中かき和え (えのき、れんこん) みそ汁 (大根、ごぼう、たまご)</p>
<p>11 3-リかけあいにぎり (ごま、煮干し) ②昆布</p>	<p>12 ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう (れんこん、ごま) キャベツの石焼和え (にんじん、しめじ) みそ汁 (さつまいも、油あげ、ねぎ)</p>	<p>13 魚まごはん 南瓜のどぼろあん (しょうが、ねぎ) 大根 サラダ (おろし、えのき) みそ汁 (わかめ、しいたけ) キャベツ</p>	<p>14 ごはん 1まけの干物 切干大根の煮物 (ごぼう、れんこん、油あげ) もやしのおかゆ和え (こまつな、えのき) みそ汁 (厚揚げ、おろし、わかめ、たまご)</p>	<p>15 ごはん マーボー豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら) キャベツのナムル (きくらげ、れんこん) スープ (おろし、しめじ、大根、にんじん)</p>	<p>16 ごはん 厚揚げのみそ炒め (豚肉、玉ねぎ、にら) 小松菜の梅和え (しめじ、もやし、人参) スープ (かぶ、たまご)</p>
	<p>17 梅おかかあいにぎり くだもの ②大根</p>	<p>18 きのこもち ②にんじん</p>	<p>19 さつまいもパイ (りんご) 煮干し</p>	<p>20 おしるこ (さつまいも) ②昆布</p>	<p>21 焼きあいにぎり (ごま、たまご) ②にんじん</p>
<p>18 ごはん 焼き魚 キャベツの煮びたし (油あげ、えのき) あいものごま和え (さつまいも、じゃがいも) みそ汁 (大根、ねぎ、たまご)</p>	<p>19 ごはん 魚のみそ焼き さつまいもの煮物 キャベツのサラダ (甘酒、レモン汁) すまし汁 (油あげ、えのき、れんこん、玉ねぎ)</p>	<p>20 ごはん 鶏手羽と 大根の煮物 根野菜 サラダ (ごぼう、れんこん、キャベツ) みそ汁 (大根、油あげ、たまご、さつまいも)</p>	<p>21 ごはん 焼きししゃも 根菜のみそ煮 (れんこん、ごぼう) 白菜の甘酢づけ (にんじん、昆布) すまし汁 (もやし、油あげ、しめじ、じゃがいも)</p>	<p>22 雑穀ごはん えび団子 (豆腐、鶏肉、玉ねぎ) ブロッコリーの石焼和え (キャベツ、しめじ) 納豆汁 (白菜、しいたけ、さつまいも)</p>	<p>23 ごはん 里芋のどぼろ煮 (にんじん、しょうが) みずなのおひたし (もやし、しめじ) みそ汁 (厚揚げ、ねぎ、大根)</p>
<p>24 おあげごはんの ②にんじん あいにぎり</p>	<p>25 きぬかつぎ くだもの ②ごぼう</p>	<p>26 糸内豆チカニ (にら、ごま) ②昆布</p>	<p>27 黒豆あいにぎり ②大根</p>	<p>28 ジャコむすび くだもの ②にんじん</p>	<p>29 ホットケーキ (レズン) ②大根</p>
<p>25 ごはん さばの塩焼き ぶらぶらき大根 (ゆずおろし) 春雨 サラダ (小松菜、えのき、人参) みそ汁 (ほうれん草)</p>	<p>26 魚まおろし スパゲティ (しめじ、ねぎ、大根) ポテト サラダ (りんご、ブロッコリー) スープ (豆腐、玉ねぎ、かぶ)</p>	<p>27 ごはん 肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) キャベツの糸内豆和え (にんじん、のり) すまし汁 (小松菜、おろし、大根)</p>	<p>28 ごはん 車フのからあげ 焼きにんじん ねぎと油あげのめた (わかめ、鶏ささみ) すまし汁 (しめじ、白菜、豆腐)</p>	<p>29 ごはん 五目豆 (鶏肉、ごぼう、人参) キャベツのごま和え (じゃがいも、しめじ) みそ汁 (もやし、油あげ、わかめ、豆腐)</p>	<p>30 しらすごはん 高野豆腐の煮物 (鶏肉、しいたけ、ごぼう) 小松菜の石焼和え (しめじ、にんじん) みそ汁 (大根、ねぎ、しいたけ)</p>
<p>31 焼きいも くだもの ②昆布</p>	<p>32 ピラフ ②セロリ (ツナ、玉ねぎ、人参)</p>	<p>33 りんごシヤムおろし ②にんじん</p>	<p>34 ねぎみそあいにぎり ②大根</p>	<p>35 中華おこわ ②昆布 (鶏肉、しいたけ、人参)</p>	<p>36 佃煮あいにぎり ②大根</p>

☺ 食材の都合により、X-を要する場合があります。

あけましておめでとうございませう
今年もよろしくお願ひします



昨年11月に振り、寝かせながら食べている
あま〜い わらしこ畑のさつまいも 好評
でした。今月で食べ終わります。(寝いぞす...)
1月の畑では、白菜、ブロッコリー、ねぎなどが
食べ頃を迎えています。

