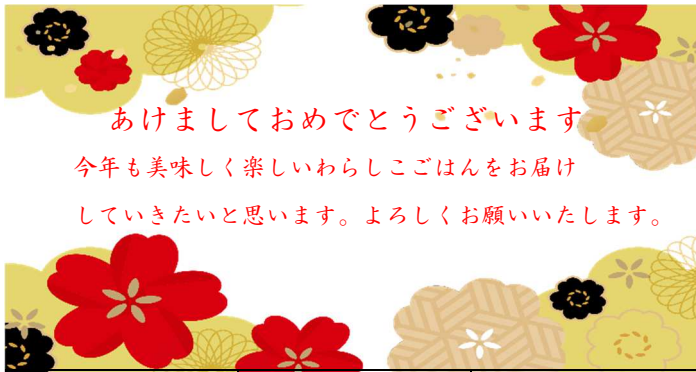


1月のこんだて



<p>あけましておめでとうございます 今年も美味しく楽しいわらしこごはんをお届け していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。</p>			<p><u>4</u>・ごはん ・車麩のから揚げ ・切干大根の煮物 (切干大根 人参 れんこん) ・さつまいものサラダ (さつまいも、かぼちゃ、人参) ・海苔のみそ汁 ・みそ焼きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>5</u>・ごはん ・あじの一夜干し ・きんぴらごぼう (ごぼう、れんこん、人参) ・春雨サラダ (切干大根 春雨、わかめ) ・わかめのみそ汁 ・りんごのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p><u>6</u>・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・小松菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・長ねぎのスープ ・豆乳クリームパン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
	<p><u>9</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・ふろふき大根 (大根 甘味噌) ・小松菜のお浸し (小松菜 白菜 かつお節) ・えのきのみそ汁 ・七草かゆ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>10</u> ・あんこもち ・大根もち ・玄米粉もち ・切干大根のはりはり漬け (切干大根 人参 刻み昆布) ・雑煮 ・焼きじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>11</u>・ごはん ・魚の西京焼き ・お豆と根菜の煮物 (ひよこ豆 れんこん、油揚げ) ・菜の花の塩昆布和え (菜の花、白菜、塩昆布) ・玉ねぎのみそ汁 ・ごはんおやき ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p><u>12</u>・ひじきと昆布の 混ぜごはん ・おから煮 (おから、れんこん、人参) ・白菜と大根の甘酢漬け (白菜、大根、わかめ) ・つみれ汁 ・パン ・<input checked="" type="checkbox"/>めつお節</p>	<p><u>13</u>・ごはん ・鮭の豆乳グラタン (鮭、玉ねぎ、ほうれん草) ・切干大根のナムル (切干大根、白菜、わかめ) ・キャベツのスープ ・みそ煮込みうどん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
	<p><u>15</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・五目煮 (ひよこ豆、ごぼう、大根) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・白菜のみそ汁 ・雑穀おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p><u>16</u>・ごはん ・ほっけの干物 ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、ごま) ・お麩じゃが煮 (玉ねぎ、人参、油麩) ・長ねぎのみそ汁 ・トマトのバスタ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>17</u>・ごはん ・鶏肉のママレード焼き ・せりの煮びたし (もやし、しいたけ、油揚げ) ・豆腐と根菜のサラダ (豆腐、白菜、れんこん、人参) ・わかめのみそ汁 ・きぬかつき ・<input checked="" type="checkbox"/>めつお節・フルーツ</p>	<p><u>18</u>・ごはん ・さばのみそ煮 ・白菜のお浸し (白菜、小松菜、人参) ・ゆず大根 (大根、ゆず) ・すまし汁 ・きりたんぼ風スープ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p><u>19</u> ・けんちんうどん (大根、白砂、長ねぎ、しめじ) ・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ) ・切干大根の磯和え (白菜、かぶ、人参、のり) ・ピラフおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>干しいも</p>
<p><u>22</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・春菊ともやしのナムル (春菊、もやし、人参、油揚げ) ・五目豆 (れんこん、人参、ひよこ豆) ・まいたけのみそ汁 ・鮭寿司おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>23</u>・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ・玉ねぎのみそ汁 ・ミネストローネ ・<input checked="" type="checkbox"/>グリッシーニ</p>	<p><u>24</u>・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、にら、ねぎ) ・白菜のごま和え (白菜、切干大根、ごま) ・菜の花のスープ ・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>めつお節・フルーツ</p>	<p><u>25</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・炒り豆腐 (豆腐、ごぼう、長ねぎ、人参) ・大根の浅漬け (大根、人参、めかぶ) ・小松菜のみそ汁 ・焼きうどん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>26</u>・ごはん ・鶏手羽と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布) ・じゃがいもサラダ (ブロッコリー、玉ねぎ、人参) ・白菜のスープ ・きんぴらおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p><u>27</u>・ごはん ・春巻き (もやし、人参、にら、春雨) ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草、ごま) ・しめじのみそ汁 ・肉まん ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>29</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・ひじき煮 (人参、れんこん、油揚げ) ・白菜とかぶの梅和え (白菜、かぶ、梅干) ・大根のみそ汁 ・中華風おこわ ・<input checked="" type="checkbox"/>めつお節</p>	<p><u>30</u>・ごはん ・ぶりと大根の煮物 (ぶり、大根、昆布) ・キャベツの梅和え (キャベツ、小松菜、ひじき) ・ぬか漬け ・里芋のみそ汁 ・お汁粉 ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p><u>31</u>・ごはん ・鶏肉と根菜のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、しめじ、人参) ・マカロニサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・キャベツのスープ ・鬼まんじゅう ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>			

