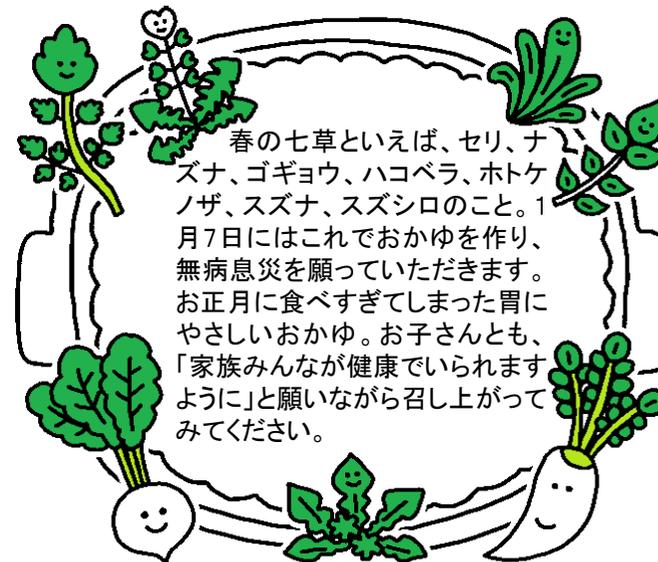




月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> <li>△はご飯を持ってこなくても良い日です。</li> <li>♥は手作りおやつです。</li> </ul> ※都合により、献立を変更する場合があります。		1	2	3	4
		元日	木の葉井 みそ汁 フルーツ	柳川風煮井 みそ汁 フルーツ	マーボー井 スープ フルーツ
			せんべい	せんべい	せんべい
6	7	△8	9	10	11
ピザオムレツ きんぴられんこん 豆腐のみそ汁 桃缶	鮭の塩焼き マセドアンサラダ そうめんのみそ汁 オレンジ	五目ごはん 伊達巻 紅白なます 納豆汁 栗きんとん	コーンクリーム コロケ 野菜のごま和え しいたけのみそ汁 みかん	さわらの照り焼き 青のりコーンポテト ほうれん草のスープ バナナ	親子井 みそ汁 フルーツ
クラッカー クッキー ミルク	揚げせんべい ウエハース ミルク	クラッカー ビスケット お茶	ソフトせんべい かりんとう お茶	芋けんぴ サブレ ミルク	せんべい
13	14	15	16	17	18
成人の日	ビビンバ井 春巻き お茶 りんご	ささ身フライ サラスバサラダ じゃが芋のみそ汁 パン缶	たらの ケチャップあんかけ ほうれん草と コーンのソテー えのきの和風スープ オレンジ	チキンカレー 大根サラダ お茶 ヨーグルト	豚肉井 みそ汁 フルーツ
	サラダせんべい ビスケット ミルク	塩せんべい クッキー お茶	しょうゆせんべい ♥さつま芋もち お茶	サラダせんべい ウエハース ミルク	せんべい
20	21	22	23	🏠24🏠 梵天	25
豚バラ大根 竹輪のごま揚げ 玉ねぎのみそ汁 りんご	赤魚の煮つけ じゃが芋と挽肉の カレー炒め かきたま汁 バナナ	チキン南蛮 ブロッコリーの おおか和え 白菜のみそ汁 オレンジ	豚肉の生姜焼き かぼちゃのひじき煮 もやしのみそ汁 りんご	※おにぎりを お願いします	甘辛鶏井 みそ汁 フルーツ
クラッカー サラダせんべい お茶	揚げせんべい ウエハース ミルク	ウエハース しょうゆせんべい お茶	ビスケット ♥ミルクラスク	かりんとう クッキー お茶	せんべい
27	28	△29	30	31	
筑前煮 ハムソテー カラフル納豆 お茶 バナナ	鯖の竜田揚げ 小松菜の ツナコーンサラダ 若布のみそ汁 桃缶	きつねうどん フルーツセット	鶏肉の塩焼き 春雨サラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	あじのごま味噌焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁 パン缶	
サラダせんべい クッキー ミルク	クラッカー ビスケット お茶	ロールケーキ ビスケット お茶	揚げせんべい クッキー ミルク	しょうゆせんべい 芋けんぴ ミルク	

厳しい冷え込みが続く今日この頃、いよいよ冬がやってきましたね。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまったリズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう♪



春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのこと。1月7日にはこれでおかゆを作り、無病息災を願っていただきます。お正月に食べすぎてしまった胃にやさしいおかゆ。お子さんとも、「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら召し上がってみてください。

### じゃが芋と豚肉の炒め物

～材料～ (2～3人分)

- 皮付き冷凍ポテト 200g
- (ウエッジカット)
- 豚こま切れ肉 100g
- (牛肉でも)
- サラダ油 適量
- ☆醤油 大1
- ☆酒 大1
- ☆みりん 大1
- ☆さとう 大1/2

◇味はお好みで調整してください(^\_^)

◇冷凍ポテトではなく、茹でたジャガイモを使用する献立の日もあります🍌

- ① 冷凍ポテトを揚げておく
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせておく
- ③ 豚肉を炒め、火が通ったら②を豚肉に回しかけ、豚肉にタレがからんだら、ポテトを入れ全体を炒め合わせる
- ④ 汁気がなくなってきたらできあがり

※水分を飛ばしすぎると肉が固くなるので、しっとり位でよいと思います

🌸彩りに、万能ねぎや、インゲンなどをプラスしても♪