

ひまわり今月の献立(2007年 1月)

5日 (金)	主菜 天ぷら 大根おろし添え かき揚げ (えび 人参 ごぼう ) かぼちゃ さつまいも れんこん 大根おろし	副菜 大根のそぼろあんかけ	副菜 大根 鶏ミンチ 土生姜	副菜 白菜とうす揚げのごま酢 白菜 うす揚げ ごま	汁 すまし汁 はんぺん 菜の花	飯 ちらしずし 人参 錦糸卵 れんこん 乾椎茸 あなご いんげん しらすぼし	19日 (金)	主菜 豚しゃぶと温野菜 ごまだれ風味 豚肉 白菜 きくな 人参 生椎茸 春雨	副菜 炊き合わせ 小芋 ごぼう かぶら 人参	副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま	汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 葱	22日 (月)	主菜 ぶりの照り焼き 柿なます ぶり 大根 柿	副菜 炊き合わせ 高野豆腐 小芋 乾椎茸 人参 菜の花	副菜 れんこんのきんぴら れんこん たかのつめ	汁 味噌汁 麩 わかめ だんご 葱	23日 (火)	主菜 ロールキャベツの葛あんかけ キャベツ 合びきミンチ 玉葱 乾椎茸 人参	副菜 五目豆 大豆 こんにゃく きくらげ 人参 大根	副菜 菜の花のからしあえ 菜の花 からし	汁 味噌汁 大根 うす揚げ 青葱	飯 大根 うす揚げ 青葱 炊き込みご飯 乾椎茸 うす揚げ 人参 えのき しめじ	25日 (木)	主菜 生鮭のホイル焼き 生鮭 玉葱 白菜 きくな 人参 生椎茸 しめじ 柚子	副菜 こんにゃくと大根の田楽 こんにゃく 大根 白味噌 からし	副菜 ミニ茶碗蒸 卵 かまぼこ 鶏肉 ゆりね みつば	汁 味噌汁 白菜 うす揚げ わかめ 青葱	26日 (金)	主菜 ミニハンバーグ きのこソース ブロッコリー添え 牛ミンチ 玉葱 しめじ まいたけ 生椎茸 ホールトマト ブロッコリー	副菜 炊き合わせ 大根 厚揚げ 人参 小松菜	副菜 大根サラダ 大根 きゅうり コーン かいわれ ラディッシュ	汁 味噌汁 じゃがいも わかめ 玉葱 葱	29日 (月)	主菜 おから入り干草焼き おから 人参 きくらげ 卵 ほうれん草 牛乳 えび ごぼう	副菜 じゃがいもの揚げ煮 じゃがいも きぬさや	副菜 きゅうりとわかめの酢のもの きゅうり わかめ しらす 土生姜	汁 味噌汁 えのき しめじ うす揚げ 葱	30日 (火)	主菜 きすのフライ ブロッコリー添え きす ブロッコリー かぼちゃ あなご	副菜 炊き合わせ 大根 小芋 人参 小松菜	副菜 青菜のしらあえ きくな ほうれん草 豆腐 厚揚げ こんにゃく 乾椎茸	汁 赤だし なめこ 麩 のきえ 葱
9日 (火)	主菜 肉じゃが 牛肉 玉葱 じゃがいも 人参 糸こんにゃく きくな	副菜 ひじきと大豆の炒り煮 ひじき 大豆 ちくわ うす揚げ 人参 乾椎茸 ごぼう	副菜 青菜のごまあえ ほうれん草 きくな ごま	汁 味噌汁 豆腐 わかめ みつば	11日 (木)	主菜 すずきの塩焼き 前盛り 大根と人参のなます すずき 大根 人参 きんかん	副菜 炊き合わせ 大根 小芋 人参 青菜	副菜 ミニ茶碗むし 卵 鶏もも肉 百合根 みつ葉 柚子	汁 味噌汁 えのき うす揚げ きくな	飯 赤飯 小豆 もち米 うるち米	12日 (金)	主菜 野菜のふき寄せ煮 筍 れんこん 人参 小芋 ごぼう 乾椎茸 百合根 鶏もも肉 絹さや	副菜 こんにゃくの田楽 こんにゃく 豆腐 白味噌 からし	副菜 青菜のお浸し ほうれん草 きくな	汁 粕汁 塩鮭 こんにゃく 大根 人参 小芋 うす揚げ 青葱	15日 (月)	主菜 豚肉の生姜焼き 前盛り 白菜ときゅうりの酢の物 豚肉 土生姜 白菜 きゅうり	副菜 切り干し大根の炒り煮 切り干し大根 干椎茸 人参 ちくわ うす揚げ	副菜 ポテトサラダ じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり コーン	汁 味噌汁 白菜 うす揚げ 青葱	16日 (火)	主菜 鱈の塩焼き 前盛り 菊花かぶ 鱈 かぶら たかのつめ	副菜 きんぴらおから ごぼう 人参 おから	副菜 菜の花のからしあえ 菜の花 からし	汁 味噌汁 豆腐 わかめ 青葱	18日 (木)	主菜 炒め生春巻 キャベツ・ブロッコリー-のあんかけ ライスペーパー ビーフン 豚肉 もやし 人参 筍 乾椎茸 土生姜 葱	副菜 ふろふき大根 大根 八丁味噌 けしの実	副菜 中華風酢のもの きゅうり 春雨 錦糸卵	汁 中華風かきたま汁 豆腐 卵 えのき 青葱												