

1月

もいつけ表

食育の日の献立

17日(木)

チキン南蛮

【宮崎県】



<p>14 (月)</p> <p>成人の日</p>	<p>9 (水)</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>10 (木)</p> <p>(たれ) 切り干し大根のあえ物 (ソース) あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>凍り豆腐の煮物</p>	<p>11 (金)</p> <p>中華めん</p> <p>小松菜のソテー ポテトのチーズ焼き</p> <p>みそラーメン</p>
<p>15 (火)</p> <p>揚げパン きなこ・ココア</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>16 (水)</p> <p>福神漬け カレーライス (麦ごはん・カレー)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ</p> <p>ごはん</p>	<p>17 (木)</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ タルタルソース (炒り卵+マヨネーズ)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>18 (金)</p> <p>(のり・だししょうゆ) 磯香あえ さばの七味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>
<p>21 (月)</p> <p>(たれ) 華風あえ (ソース) いかフライ</p> <p>中華風ピリ辛ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>22 (火)</p> <p>ピザトースト</p> <p>(アーモンド・じゃこ・ドレッシング) パリパリサラダ</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>23 (水)</p> <p>(ツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ</p> <p>メキシコ風ピラフ</p> <p>ソース</p>	<p>24 (木)</p> <p>(ごま・たれ) ごまあえ 鮭の塩焼き</p> <p>たくあんごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>
<p>28 (月)</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシルウ</p>	<p>29 (火)</p> <p>(たれ) ナムル 変わり春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー大根</p>	<p>30 (水)</p> <p>(たれ) かんぴょうのあえ物 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p>	<p>31 (木)</p> <p>(だししょうゆ) おひたし いわしのかば焼き</p> <p>豆ごはん</p> <p>なめこ汁</p>



