

🌐 は世界の料理の日です

# 1月の献立表

—変更となる場合がございますがご了承ください—

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
<p>明けましておめでとうございます。 2024年になりました！ 皆様が楽しいお食事時間を 過ごせますよう努めてまいります。 本年もよろしくお願いたします。</p> 		<p>2 鯛飯 おせち 鶏西京焼き 五目なます 茶碗蒸し 伊達巻き 清まし汁 栗きんとん</p> <p>干支饅頭</p>	<p>3 山菜おこわ 鱈袖庵焼き ほうれん草錦糸和え 筑前煮</p> <p>赤だし 抹茶ようかん</p> <p>紅白饅頭</p>	<p>4 ご飯 豚すき煮 キャベツ甘酢和え スナップソテー</p> <p>味噌汁 りんご</p> <p>三角蒸し</p>	<p>5 ご飯 牛肉のケチャップ炒め 茄子ごま和え さつま芋甘煮</p> <p>味噌汁 桃缶</p> <p>抹茶しぐれ</p>	<p>6 ご飯 鶏つくね和風あん 青梗菜中華和え 大根田舎煮 秋刀魚の甘露煮 味噌汁 カルピスゼリー</p> <p>桃山</p>
<p>7 ご飯 豚キムチ炒め 七草かか和え 高野豆腐煮</p> <p>味噌汁 洋梨缶</p> <p>カットロール</p>	<p>8 ご飯 赤魚の煮付け キャベツ香味和え 牛しぐれ煮</p> <p>味噌汁 ミルクプリン</p> <p>バナナカステラ</p>	<p>9 シーフードカレー 盛り合わせサラダ ハムカツ</p> <p>バナナヨーグルト</p> <p>スティックケーキ</p>	<p>10 生姜ご飯 おぼろうどん いんげんくるみ和え はんぺん味噌マヨ焼き</p> <p>みかん缶</p> <p>プチケーキ</p>	<p>11 ご飯 和風おろしハンバーグ 小松菜湯葉和え かぶコンソメ煮</p> <p>かす汁 マスカットゼリー</p> <p>スイートポテト</p>	<p>12 散らし寿司 春菊辛子和え ひじき煮</p> <p>赤だし みかん</p> <p>ゆめパン</p>	<p>13 ご飯 ホッケの塩焼き マカロニサラダ 蓮根金平</p> <p>味噌汁 あんみつ</p> <p>ドームケーキ</p>
<p>14 ご飯 鯖の味噌煮 白菜レモン和え 水菜煮浸し</p> <p>清まし汁 オレンジ</p> <p>薄皮パン</p>	<p>15 ゆかりご飯 わかめうどん 里芋明太和え 卵の花</p> <p>ようかん</p> <p>栗カステラ饅頭</p>	<p>16 ご飯 鯖の磯焼き ほうれん草かか和え おでん</p> <p>赤だし ぶどう缶</p> <p>ミニどら焼き</p>	<p>17 ご飯 豚の中華炒め 春雨サラダ ぜんまい煮</p> <p>味噌汁 ダイズゼリー</p> <p>今川焼き</p>	<p>18 ジョロフライス ドレッシングサラダ スパイスチキン</p> <p>ガーナフラッグスープ チョコプリン</p> <p>抹茶饅頭</p>	<p>19 ご飯 ブリ大根 いんげんカニ和え もやし卵炒め</p> <p>味噌汁 ミックスフルーツ</p> <p>むらすずめ</p>	<p>20 味噌カツ丼 胡瓜なめ草和え かぶとろみ煮</p> <p>清まし汁 カット杏仁</p> <p>黒糖饅頭</p>
<p>21 ご飯 鶏ハーブ焼き 南瓜のサラダ オムレツ</p> <p>コンソメスープ りんごゼリー</p> <p>ミニワッフル</p>	<p>22 五目散らし寿司 オクラごま和え 豚天</p> <p>清まし汁 みかん</p> <p>パンケーキ</p>	<p>23 ご飯 豚のピカタ フレンチサラダ ピーマン炒め</p> <p>味噌汁 コーヒーゼリー</p> <p>莓スペシャル</p>	<p>24 ご飯 鶏の治部煮 青梗菜の和え物 ツナじゃが</p> <p>味噌汁 りんご</p> <p>焼きドーナツ</p>	<p>25 ご飯 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ 南瓜の旨煮</p> <p>豆乳スープ みかん缶</p> <p>シフォンケーキ</p>	<p>26 ご飯 お豆腐メンチ 白菜塩昆布和え カラーピーマンソテー</p> <p>清まし汁 紅茶ゼリー</p> <p>パウムクーヘン</p>	<p>27 炊き込みご飯 親子煮うどん オクラ梅かか和え えびしゅうまい</p> <p>オレンジ</p> <p>焼き芋</p>
<p>28 中華丼 胡瓜ザーサイ和え 揚げ餃子</p> <p>中華スープ マンゴープリン</p> <p>紅葉饅頭</p>	<p>29 ご飯 鶏の麩焼き スナップツナ和え 切干大根煮</p> <p>味噌汁 フルーツポンチ</p> <p>ミニたい焼き</p>	<p>30 ご飯 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 茄子の味噌炒め</p> <p>かき玉汁 みかん</p> <p>薄皮饅頭</p>	<p>31 高菜明太散らし</p> <p>白菜煮浸し ふろふき大根</p> <p>清まし汁 小倉ムース</p> <p>ゆめパン</p>	<p>今月の世界の料理はカカオの生産が有名な【ガーナ共和国】です。 西アフリカに位置し、大西洋に面した赤道直下の国です。 ガーナの家庭の味といえば「ジョロフライス」。 お米を肉や魚、野菜、スパイスなどと一緒に炒め、 スープで炊き込んだピラフのようなお料理です。 トマトベースの味付けで、日本人の口にも合う一品です。</p> 		