

# 1月 きゅうしょくカレンダー

<p>がつしゅん た 1月旬の食べもの</p> <p>はくさい れんこん さわか きんめだい ふゆきゃべつ いよかん</p>		<p>1月8日(水) わしょくのひ</p> <p>みそカツのりあえ みそカツをごはんにのせる ごはん のっぺいじる</p>	<p>1月9日(木) しょうがつこんだて</p> <p>くろまめ ぶりのてりやき ごはん ぞうに</p>	<p>1月10日(金)</p> <p>ウイナーキャベツソテー パンにはさむ ホットドック(コッペパン) クリームチャウダー</p>
<p>1月13日(月) せいじんのひ</p>	<p>1月14日(火)</p> <p>ホッケフライ だいたのいそに ゆうきさいまいごはん こんさいのごまじる</p>	<p>1月15日(水)</p> <p>けんさんヨーグルト かいそうサラダ むぎごはん チキンカレー</p>	<p>1月16日(木)</p> <p>ハンバーグマトソース ゆでやさいサラダ ごはん しるいんげんのポターージュ</p>	<p>1月17日(金)</p> <p>アセロラゼリー こんにやくサラダ ミルクパン ポークビーンズ</p>
<p>1月20日(月)</p>	<p>1月21日(火)</p>	<p>1月22日(水)</p>	<p>1月23日(木)</p>	<p>1月24日(金)</p>
<p>きゅうしょくしゅくしゅくしゅく</p>				
<p>ととやき</p> <p>おとんだのぐおひたし ぐをごはんにのせる ごはん かみなりじる</p>	<p>サケフライ</p> <p>ブロッコリーのごまふうみ ごまお、おにぎりのり おにぎりようふうる セルフおにぎり(ゆうきさいまいごはん) とんじる</p>	<p>くじらのノルウェーふう</p> <p>ゆばあえ かんぴょうと きざみこんぶのまぜごはん すましじる</p>	<p>トロカレイ</p> <p>てりやき こんぶづけ ごはん すいとん</p>	<p>ごまあえ</p> <p>にくうだのぐ あん&amp;マーガリン ぐをうどんにのせる こめパン おとんにくうどん</p>
<p>1月27日(月)</p> <p>おやまんなつとう にくじゃが ゆうきさいまいごはん はとむぎいりかきたまじる</p>	<p>1月28日(火)</p> <p>あげぎょうざ やさいなムル キムチチャーハン わかめスープ</p>	<p>1月29日(水)</p> <p>じゃこふりかけ とりにくのしせんふうやき ごはん みぞれじる</p>	<p>1月30日(木)</p> <p>にらまんじゅう パンサンスー むぎごはん マーボーどうふ</p>	<p>1月31日(金)</p> <p>とちおとめジャム やきそば くろパン どうもろこしスープ</p>