

1 月 10 日 (水)



【 献立表 】

鮭わかめごはん  
松風焼き  
もやしのあえもの  
白玉雑煮  
黒豆  
牛乳

1 月 11 日 (木)



【 献立表 】

食パン〔いちごジャム〕  
ハンバーグデミグラスソース  
ツナサラダ  
コンソメスープ  
牛乳

1 月 12 日 (金)



【 献立表 】

きのこごはん  
とり肉のごまつけ焼き  
和風サラダ  
里いものみそ汁  
にんじんゼリー  
牛乳



1 月 15 日 ( 月 )



【 献 立 表 】

ごはん〔味つけのり〕  
鮭のごまみそ焼き  
きゅうりの南蛮漬け  
すまし汁  
牛乳

1 月 16 日 ( 火 )



【 献 立 表 】

きなこ揚げパン  
ポテトサラダ  
つぶつぶコーンポタージュ  
いちご  
牛乳

1 月 17 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

にんじんピラフ  
とり肉のさらさ焼き  
ひじきのマリネ  
ABCスープ  
セノビーゼリー  
牛乳



1 月 18 日 (木)



【 献 立 表 】

ごはん  
ぶた肉のしょうが焼き  
ごまじゃこサラダ  
なめこのみそ汁  
カルシウムヨーグルト  
牛乳

1 月 19 日 (金)



【 献 立 表 】

コーンピラフ  
ブロッコリーのアーモンドあえ  
ミネストローネ  
手作り焼きプリンタルト  
牛乳

1 月 22 日 (月)



【 献 立 表 】

ごはん  
ぶた肉のりんごソース  
ピーナッツあえ  
とうふとわかめのみそ汁  
牛乳



1 月 23 日 ( 火 )



【 献 立 表 】

ごはん  
いかのチリソースかけ  
チンジャオロースー  
わかめスープ  
カル鉄ヨーグルト  
牛乳

1 月 24 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

セルフおにぎり〔のり・ごましお〕  
鮭の塩焼き  
キャベツのたくあんあえ  
すいとん汁  
牛乳

1 月 25 日 ( 木 )



【 献 立 表 】

ソフトめん  
こんにゃくサラダ  
ミートソース  
米粉のマドレーヌ  
牛乳



1 月 26 日 ( 金 )



【 献 立 表 】

発芽米ごはん  
うなりくん厚焼きたまご  
寒天サラダ (ドレッシング)  
ポークカレー  
牛乳

1 月 29 日 ( 月 )



【 献 立 表 】

菜の花ごはん  
いわしの竜田揚げごましょうゆ味  
のりマヨサラダ  
さつまいものみそ汁  
牛乳

1 月 30 日 ( 火 )



【 献 立 表 】

パエリア  
とり肉のマーマレード焼き  
コールスローサラダ  
パスタスープ  
ひとくちりんごゼリー  
牛乳

1 月 31 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

ごはん

さばのゆずみそ煮

ブロッコリーのかつおぶしあえ

いももち汁

みかん

牛乳