

1 月 10 日 (水)



【 献立表 】

ご飯  
手作り松風焼き  
白菜なます  
白玉雑煮  
いりこナッツ  
牛乳

1 月 11 日 (木)



【 献立表 】

コッペパン (はちみつ&マーガリン)  
じゃがいも入り玉子焼き  
ブロッコリーサラダ  
かぼちゃポタージュ  
ショア

1 月 12 日 (金)



【 献立表 】

ご飯  
あじフライ  
金平ごぼう  
すまし汁  
みかん  
牛乳

1 月 15 日 ( 月 )



【 献 立 表 】

ご飯  
さばのみそ煮  
千草和え  
けんちん汁  
北海道ヨーグルト  
牛乳

1 月 16 日 ( 火 )



【 献 立 表 】

ソフト麺  
ちくわの磯辺揚げ  
焙煎ごま和え  
山菜うどんの汁  
牛乳 (ミルメークコーヒー)

1 月 17 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

ご飯  
ポークしゅうまい  
きゅうりとじゃこのナムル  
マーボー豆腐  
キウイフルーツ  
牛乳



1 月 18 日 (木)



【 献立表 】

麦ご飯  
ぶりの照り焼き  
和風サラダ  
豚肉と白菜のみそ汁  
アセロラミルク  
牛乳

1 月 19 日 (金)



【 献立表 】

麦ご飯  
牛丼の具  
ポパイサラダ  
えのきのみそ汁  
牛乳

1 月 22 日 (月)



【 献立表 】

セサミトースト  
スコッチエッグ  
えだまめサラダ  
ヨーグルト和え  
牛乳

1 月 23 日 ( 火 )



【 献 立 表 】

ご飯  
チキンカレー  
ツナサラダ  
ぽんかん  
牛乳

1 月 24 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

ご飯  
いわしのさんが焼き  
のりマヨ和え  
切干大根のみそ汁  
かみかみ大豆  
牛乳

1 月 25 日 ( 木 )



【 献 立 表 】

ご飯  
ソースカツ  
こんにゃくサラダ  
おきりこみ  
牛乳



1 月 26 日 ( 金 )



【 献 立 表 】

麦ご飯 ( 味付のり )  
鮭のちゃんちゃん焼き  
金時豆の煮物  
おじゃがもち汁  
牛乳

1 月 29 日 ( 月 )



【 献 立 表 】

麦ご飯  
えびのチリソース  
きゅうりの中華ごま和え  
ワンタンスープ  
黒ゴマプリン  
牛乳

1 月 30 日 ( 火 )



【 献 立 表 】

ご飯  
うなりくん玉子焼き  
ひじき五目煮  
手作りつみれ汁  
ピーナッツハニー  
牛乳

1 月 31 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

ご飯

プルコギ丼の具

きゅうりともやしのみナムル

フルーツとゼリーミックス

牛乳