

1 月 8 日（水）



【 献 立 表 】

鮭わかめごはん
松風焼き
千草あえ
白玉雑煮
黒豆
牛乳

1 月 9 日（木）



【 献 立 表 】

きなこ揚げパン
寒天サラダ（ドレッシング）
米粉のコーンスープ
いよかん
牛乳

1 月 10 日（金）



【 献 立 表 】

茶めし
もちいなり
三色ごまあえ
おでん
アーモンド小魚
牛乳

1 月 14 日（火）



【 献 立 表 】

ごはん
鮭のマヨネーズ焼き
わかめサラダ
いももち汁
みかんゼリー
牛乳

1 月 15 日（水）



【 献 立 表 】

ごはん
ぶた肉のりんごソース
ブロッコリーのアーモンドあえ
なめこのみそ汁
牛乳

1 月 16 日（木）



【 献 立 表 】

中華麺
中華あえ
しょう油ラーメンスープ
米粉のマドレーヌ
牛乳

1 月 17 日（金）



【 献 立 表 】

ごはん
揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ
もやしのあえもの
えびだんごのすまし汁
みかん
牛乳

1 月 20 日（月）



【 献 立 表 】

ごはん（ひじきふりかけ）
いかの揚げ煮
和風サラダ
とん汁
カルシウムヨーグルト
牛乳

1 月 21 日（火）



【 献 立 表 】

黒食パン
手作りとうふミートグラタン
れんこんサラダ
ABCスープ
牛乳（ミルメークコーヒー）

1 月 22 日（水）



【 献 立 表 】

ごはん（味つけのり）
とり肉のアーモンドがらめ
ほうれん草とねぎのポンずあえ
さつまいものみそ汁
花みかん
牛乳

1 月 23 日（木）



【 献 立 表 】

麦ごはん
揚げぎょうざ
春雨サラダ
中華風たまごスープ
いちご
牛乳

1 月 24 日（金）



【 献 立 表 】

セルフおにぎり（のり、ごま塩）
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 27 日 (月)



【 献 立 表 】

ソフト麺
こんにゃくサラダ
ミートソース
米粉のキャロットケーキ
牛乳

1 月 28 日 (火)



【 献 立 表 】

発芽米ごはん
うなりくん厚焼きたまご
コールスローサラダ
ポークカレー
牛乳

1 月 29 日 (水)



【 献 立 表 】

菜の花ごはん
いわしのかば焼き風
野菜のごまあえ
ふるさと汁
牛乳

1 月 30 日 (木)



【 献 立 表 】

パエリア

チーズオムレツ

ブロッコリーとかにかまぼこのサラダ
(マヨネーズ)

ミネストローネ

牛乳

1 月 31 日 (金)



【 献 立 表 】

ごはん

チキン南蛮

ちくわサラダ

白玉汁

カル鉄ヨーグルト

牛乳