

1 月 8 日（水）



【 献 立 表 】

鮭菜飯
牛乳
松風焼き
りんごきんとん
白玉雑煮

1 月 9 日（木）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
和風サラダ
飛鳥汁
ひとくちアセロラゼリー

1 月 10 日（金）



【 献 立 表 】

食パン（手作りりんごジャム）
牛乳
タンドリーチキン
粉ふきいも
ラビオリスープ

1 月 14 日（火）



【 献 立 表 】

麦ごはん
牛乳
五目そぼろ
大学いも
けんちん汁

1 月 15 日（水）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
棒ぎょうざ
バンサンスー
麻婆豆腐

1 月 16 日（木）



【 献 立 表 】

さつまいもそぼろごはん
牛乳
手作りさつま揚げ
もやしのあえもの
すまし汁
ココアウエハース

1 月 17 日（金）



【 献 立 表 】

丸割りパン
牛乳
ハンバーグトマトソースかけ
（スライスチーズ）
わかめサラダ
パスタスープ
いちご

1 月 20 日（月）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
鶏肉のねぎソースかけ
ツナと野菜のごまあえ
のっぺい汁

1 月 21 日（火）



【 献 立 表 】

にんじんピラフ
牛乳
豆腐のグラタン
コンソメスープ
ぼんかん

1 月 22 日（水）



【 献 立 表 】

麦ごはん（手作りのり佃煮）
牛乳
ししゃもの南蛮漬け
肉じゃが
フルーツのヨーグルトあえ

1 月 23 日（木）



【 献 立 表 】

キムチチャーハン
牛乳
おからしゅうまい
きゅうりともやしのナムル
中華風卵スープ
ひとくちレモンゼリー

1 月 24 日（金）



【 献 立 表 】

きび砂糖揚げパン
牛乳
ツナとわかめのサラダ
クリームシチュー
いよかん

1 月 27 日 (月)



【 献 立 表 】

セルフおにぎり (のり・ごま塩)
牛乳
鮭の塩焼き
キャベツのたくあんあえ
すいとん汁
ヨーグルト

1 月 28 日 (火)



【 献 立 表 】

ソフトめん
牛乳
ミートソース
こんにゃくサラダ
にんじんケーキ

1 月 29 日 (水)



【 献 立 表 】

菜の花ごはん
牛乳
いわしのかば焼き風
ピーナッツあえ
じゃがいものみそ汁

1 月 30 日（木）



【 献 立 表 】

発芽米ごはん
牛乳
ポークカレー
コールスローサラダ
手作り青りんごゼリー

1 月 31 日（金）



【 献 立 表 】

ごはん
牛乳
たらのチリソースかけ
青椒肉絲
わかめスープ
アーモンド入り小魚