

1月8日(木)



【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(金)



【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13日(火)



【献立表】

茶めし

もちいなり

三色ごまあえ

おでん

いもけんぴパリッシュ

牛乳

1 月 14 日 (水)



【 献立表 】

中華麺
カレー肉まん風蒸しパン
フルーツのヨーグルトあえ
とんこつしょうゆラーメンスープ
牛乳

1 月 15 日 (木)



【 献立表 】

ごはん
とり肉のレモンしょうゆ
大豆の磯煮
とうふとわかめのみそ汁
牛乳

1 月 16 日 (金)



【 献立表 】

かぶの葉ごはん
かぶの和風みそグラタン
ブロッコリーとわかめのサラダ
お花のすまし汁
一口グレープヨーグルトゼリー
牛乳

1 月 19 日 (月)



【 献立表 】

クワジューシー
厚揚げチャンプルー
もずくスープ
手作りちんすこう
牛乳

1 月 20 日 (火)



【 献立表 】

ごはん
いかのヤンニョムソースかけ
きゅうりともやしのナムル
肉団子と白菜のスープ
みかん
牛乳

1 月 21 日 (水)



【 献立表 】

ミックス混ぜごはん
ししゃもの南蛮漬け
磯辺あえ
じゃがいものみそ汁
カルシウムヨーグルト
牛乳

1 月 22 日 (木)



【 献立表 】

食パン (りんごジャム)
タンドリーチキン
マカロニサラダ
コンソメスープ
ウエハース
牛乳

1 月 23 日 (金)



【 献立表 】

ごはん
とうふステーキのそぼろあんかけ
和風サラダ
肉じゃが
ミニトマト
牛乳

1 月 26 日 (月)



【 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(火)



【献立表】

ソフト麺
こんにゃくサラダ
ミートソース
米粉のパンプキンケーキ
牛乳

1月28日(水)



【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(木)



【献立表】

菜の花ごはん
いわしのかば焼き風
のりマヨサラダ
ふるさと汁
牛乳

1 月 30 日 (金)



【 献 立 表 】

パセリライス
さつまいもチップス
ハニーサラダ
えびクリームシチュー
牛乳