

1 月 8 日 (木)



【 献立表 】

わかめごはん  
牛乳  
松風焼き  
りんごきんとん  
白玉雑煮

1 月 9 日 (金)



【 献立表 】

麦ごはん  
牛乳  
花しゅうまい  
ピビンバ  
はるさめとちくわのスープ

1 月 13 日 (火)



【 献立表 】

ナン  
牛乳  
カレーミート  
れんこんチップス  
パスタスープ  
いちご

1 月 14 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 15 日 (木)



【 献立表 】

カレーピラフ  
牛乳  
鶏肉のチーズホイル焼き  
こんにゃくサラダ  
ラビオリスープ  
ひとくちアセロラゼリー

1 月 16 日 (金)



【 献立表 】

ごはん  
牛乳  
たらのチリソースかけ  
青椒肉絲  
中華風コーンスープ

1 月 19 日 ( 月 )



【 献立表 】

さつまいもそぼろごはん  
牛乳  
手作りさつま揚げ  
ツナと野菜のごまあえ  
すまし汁  
バニラウエハース

1 月 20 日 ( 火 )



【 献立表 】

テーブルロール  
(手作りりんごジャム)  
牛乳  
タンドリーチキン  
粉ふきいも  
コンソメスープ

1 月 21 日 ( 水 )



【 献立表 】

キムチチャーハン  
牛乳  
揚げぎょうざ  
くらげのあえもの  
肉だんごと白菜のスープ  
ひとくちレモンゼリー

1 月 22 日 (木)



【 献立表 】

ごはん  
牛乳  
さばのみそ煮  
和風サラダ  
飛鳥汁

1 月 23 日 (金)



【 献立表 】

鮭菜飯  
牛乳  
鶏肉のから揚げ  
もやしのあえもの  
わかめスープ  
ヨーグルト

1 月 26 日 (月)



【 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  
ぽんかん

1 月 27 日 ( 火 )



【 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

1 月 28 日 ( 水 )



【 献 立 表 】

ソフトめん  
牛乳  
ミートソース  
わかめサラダ  
にんじんケーキ

1 月 29 日 ( 木 )



【 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 ( 金 )



【 献 立 表 】

発芽米ごはん

牛乳

ポークカレー

コーンとかにかまぼこのサラダ

手作り青りんごゼリー