

1月31日

ぎゅうにゅう、げんりょうごはん、さつまいもてんぷら、きゅうりのごましおあえ、カレーうどん



1月28日

ぎゅうにゅう、なっぱごはん、くじらのノルウェーに、こんさいじる、キャベツのソテー



1月27日

ぎゅうにゅう、おさつロール、とりにくのガーリックふうみ、はくさいのサラダ、こめこのイタリアンパスタ



1月26日

ぎゅうにゅう、ごはん、ぶりのてりやき、すましぞうに、おかかあえ



1月25日

ぎゅうにゅう、わかめごはん、フライドチキン、ポトフ、フルーツミックス



1月24日

ぎゅうにゅう、ごはん、さけのしおやき、はくさいのたいたん、さつまじる



1月21日

ぎゅうにゅう、ごはん、チヂミ、ナムル、キムチチゲ



1月20日

ぎゅうにゅう、こめこパン、カップグラタン、キャベツのサラダ、はくさいのクリームシチュー



1月19日

のむヨーグルト、こめこキーマカレー、やさいスープ、さつまいもスティック





1月18日

ぎゅうにゅう、ごはん、さんまのあまからだれ、さわにわん、ごまあえ



1月17日

ぎゅうにゅう、ごはん、さばのしおやき、ぶたにくとだいこんのしょうがに、にんじんしりしり



1月14日

ぎゅうにゅう、ななくさがゆ、かぼちゃのてんぷら、ちくぜんに、だいふく（あんこ）



1月13日

ぎゅうにゅう、コッペパン、やきフルト、キャベツのスープ、ひじきのサラダ

