

1月31日

牛乳、おにぎり、カレーうどん、豚カツ、胡瓜のごま塩和え



1月30日

牛乳、ご飯、豚汁、さつまいもの天ぷら、ごぼうのサラダ、もものタルト



1月27日

牛乳、コッペパン、イタリアンパスタ、白身魚フライ、白菜のサラダ



1月26日

牛乳、ご飯、すまし雑煮、鯖の幽庵焼き、おなか和え



1月25日

牛乳、ご飯、根菜汁、鯨のノルウェー煮、ごま和え



1月24日

牛乳、ご飯、さつま汁、焼きししゃも、白菜の炊いたん、ヨーグルト



1月23日

牛乳、ご飯、ポトフ、南瓜コロッケ、キャベツのサラダ



1月20日

牛乳、ご飯、キムチチゲ、チヂミ、ナムル



1月19日

コーヒー牛乳、ご飯、白菜のクリームシチュー、フランクフルトのケチャップソース、フルーツミックス





1月18日

牛乳、ご飯、沢煮椀、お浸し、秋刀魚のかば焼き風



1月17日

牛乳、ご飯、豚肉と大根の煮物、鶏肉の唐揚げ、人参しりしり



1月16日

乳酸菌飲料、キーマカレー、ハンバーグ、ポテトサラダ



1月13日

牛乳、ご飯、けんちん汁、鯖の生姜揚げ、柚子和え



1月12日

牛乳、ご飯、キャベツのスープ、鶏肉のガーリック風味、ひじきのサラダ



1月11日

牛乳、セルフチャーハン、五目スープ、春巻き

