

1月29日

牛乳、ご飯、ABCマカロニスープ、鯨のノルウェー煮、ハムのマリネ



1月28日

牛乳、ご飯、みそちゃんこ、太刀魚の唐揚げ、フルーツミックス



1月27日

牛乳、ご飯、ポトフ、唐揚げ、さつまいもと人参のきんぴら



1月26日

牛乳、ご飯、豚汁、鯖の塩焼き、お浸し



1月25日

牛乳、コッペパン、ビーフシチュー、焼きフルト、おからのポテトサラダ風



1月22日

牛乳、ご飯、豚肉と野菜の煮物、蓮根のはさみ揚げ、のり和え



1月21日

牛乳、ご飯、わかめスープ、テジプルコギ、チヂミ



1月20日

コーヒー牛乳、ご飯、蕪のクリームシチュー、ハンバーグ、チキンサラダ



1月19日

牛乳、ご飯、大根の味噌汁、鯛の唐揚げ、胡瓜のキムチ和え



1月18日

飲むヨーグルト、ご飯、鶏すき、豚カツ、ブロッコリーの辛子和え



1月15日

牛乳、キーマカレー、れんこんチップス、小松菜のソテー



1月14日

牛乳、おにぎり、しょうゆラーメン、鶏肉の葱ソース



1月13日

牛乳、ご飯、肉じゃが大根、焼き鮭、ひじきのごま和え



1月12日

牛乳、ご飯、ポークビーンズ、鶏つくね、チンゲンサイとコーンのサラダ

