

1月31日

牛乳、ご飯、みそちゃんこ、ししゃもの天ぷら、フルーツミックス



1月30日

牛乳、ご飯、中華スープ、鯖の塩焼き、豚キムチ



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、豚汁、鮭の塩焼き、お浸し、ヨーグルト



1月27日

牛乳、コッペパン、ブラウンシチュー、焼きフルト、おからのポテトサラダ風



1月24日

牛乳、ご飯、かぼちゃ入り粕汁、鱈の唐揚げ、水菜のしらす和え



1月23日

牛乳、ご飯、ポトフ、白身魚フライのタルタルソース、ツナサラダ



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

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20日

牛乳、ご飯、味噌汁、鰯の竜田揚げ、胡瓜のキムチ和え



1月17日

牛乳、ご飯、鶏すき、とんかつ、ブロッコリーの辛子和え



1月16日

牛乳、キーマカレー、蓮根チップス、小松菜のソテー



1月15日

牛乳、おにぎり、醤油ラーメン、鶏肉の葱ソース、いよかんゼリー



1月14日

飲むヨーグルト、ご飯、太刀魚の南蛮漬け、きんぴらごぼう



1月10日

牛乳、ご飯、ポークビーンズ、鶏つくね、小松菜とわかめのサラダ

