

1月31日

コーヒー牛乳、ハヤシライス、オムレツ、チキンサラダ



1月30日

牛乳、ご飯、鶏肉の唐揚げ、コーンの五目炒め、スイートアーモンド



1月29日

牛乳、雑穀ご飯、かす汁、きゅうりの浅漬け、とんかつ、きんぴらごぼう



1月28日

牛乳、コッペパン、かぶのクリームシチュー、ハンバーグ、おからのポテトサラダふう



1月25日

牛乳、ご飯、味噌汁、鰯の竜田揚げ、きゅうりのキムチ和え



1月24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23日

牛乳、ご飯、鶏すき、鯖の塩焼き、ブロッコリーの辛和え



1月22日

牛乳、ご飯、ホイコーロー、コーンしゅうまい、大学芋



1月21日

飲むヨーグルト、ご飯、団子汁、太刀魚のおろしだれ、蓮根と水菜のサラダ



1月18日

牛乳、キーマカレー、蓮根チップス、小松菜のソテー



1月17日

牛乳、おにぎり、しょうゆラーメン、ぶたにくの葱ソース



1月16日

牛乳、ご飯、豚じゃが、鮭の塩焼き、ほうれんそうの炒め物



1月15日

牛乳、ご飯、みそちゃんこ、ししやもの天ぷら、クラッシュゼリー



1月11日

牛乳、ご飯、ポトフ、白身魚フライ、ドレッシングサラダ



1月10日

牛乳、ご飯、すいとん、鶏天、煮浸し、いよかんゼリー

