

1月31日

ぎゅうにゅう、げんりょうごはん、とんかつ、きゅうりのごましおあえ、カレーうどん



1月30日

のむヨーグルト、ごはん、しろみぎかなフライ、ポテトサラダ、ミネストローネ



1月29日

ぎゅうにゅう、ごはん、やきししゃも、てづくりみたらしだんご、ちゃんこ



1月26日

のむヨーグルト、ごはん、くじらのノルウェーに、こんさいじる、おひたし



1月25日

ぎゅうにゅう、コッペパン、とりにくのからあげ、たまごスープ、こまつなとベーコンのいためもの



1月24日

ぎゅうにゅう、ごはん、さけのしおやき、さつまじる、なっばのたいたん



1月23日

のむヨーグルト、ごはん、かぼちゃコロッケ、ポトフ、はくさいのサラダ



1月22日

ぎゅうにゅう、ごはん、やさしいシューマイ、わかめあえ、キムチ豆腐



1月19日

のむヨーグルト、ごはん、さばのしおやき、ふゆやさいのみそしる、いりどうふ



1月18日

ぎゅうにゅう、コッペパン、ウインナーのケチャップソース、みかん（缶）、はくさいのクリームシチュー



1月17日

ぎゅうにゅう、ごはん、さつまいもてんぷら、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16日

のむヨーグルト、ごはん、れんこんのはさみあげ、かいばしらのスープ、ナムル



1月15日

カレーライス、ぎゅうにゅう、ハンバーグ、キャベツのサラダ



1月12日

のむヨーグルト、ごはん、さわらのてりやき、しろみそぞうに、しおぼんずあえ



1月11日

ぎゅうにゅう、コッペパン、とりにくのガーリックふうみ、キャベツのスープ、ひじきのサラダ

