

1月31日

牛乳、おにぎり、豚かつ、きゅうりのごま塩和え、カレーうどん、一口ゼリー



1月30日

飲むヨーグルト、コッペパン、白身魚フライ、ポテトサラダ、ミネストローネ



1月29日

牛乳、ご飯、ししゃもの天ぷら、手作りみたらし団子、ちゃんこ



1月26日

飲むヨーグルト、ご飯、鯨のノルウェー煮、根菜汁、お浸し



1月25日

牛乳、ご飯、鶏肉の唐揚げ、卵スープ、小松菜とベーコンの炒め物



1月24日

牛乳、ご飯、鮭の塩焼き、さつま汁、葉っぱのたいたん



1月23日

飲むヨーグルト、ご飯、かぼちゃコロッケ、ポトフ、白菜のサラダ



1月22日

牛乳、ご飯、野菜しゅうまい、わかめ和え、キムチ豆腐、スイートポテト



1月19日

飲むヨーグルト、ご飯、鯖の塩焼き、冬野菜の味噌汁、炒り豆腐



1月18日

牛乳、ご飯、フランクフルトのケチャップソース、みかん（缶）、白菜のクリームシチュー



1月17日

牛乳、ご飯、さつまいも天ぷら、豚肉と大根の生姜煮、人参しりしり



1月16日

飲むヨーグルト、ご飯、れんこんのはさみ揚げ、貝柱のスープ、ナムル



1月15日

カレーライス、牛乳、ハンバーグ、キャベツのサラダ



1月12日

飲むヨーグルト、ご飯、鯖の照り焼き、白みそ雑煮、塩ぼん酢和え



1月11日

牛乳、ご飯、鶏肉のガーリックふうみ、キャベツのスープ、ひじきのサラダ



1月10日

牛乳、中華麺、春巻き、中華和え、八宝菜

