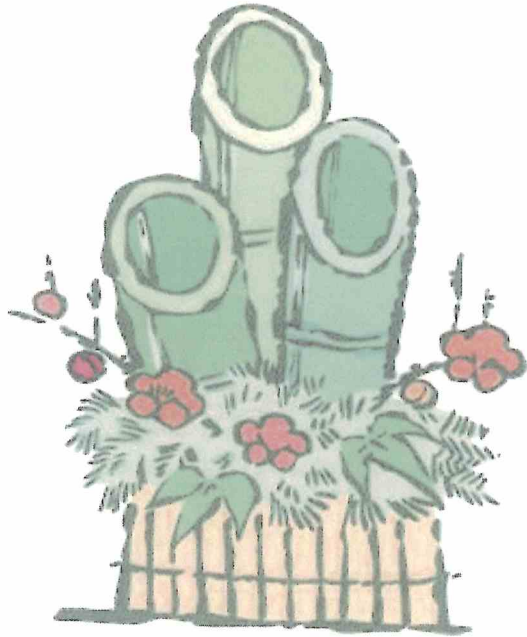


1			1月4日	1月5日
朝			金	土
昼			ご飯 豆乳汁 鯉の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
夜			シーフードカレー 大根サラダ	弁当
	ご飯 おろしとんかつ キャベツサラダ 酢の物 なめこ汁	ご飯 鯉フライ キャベツ 高野豆腐 カレースープ  牛乳		

2	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	からあげ丼 豆腐チゲスープ フルーツ	きつねうどん 鮭ごはん 酢の物	かつ丼 漬物 みそ汁 きのこ 青葱	味噌ラーメン れんこんのきんぴら ミニチャーハン	肉うどん マカロニサラダ いなりずし	牛スジカレー 海藻サラダ	弁当
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 めかじきのマスタード焼き イカフライ チャプチェ	ご飯 から揚げユーリンチー 南瓜のうま煮 モズクとオクラのスープ  牛乳	ご飯 酢豚 揚げだし豆腐 なめこ汁	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 きんぴらごぼう	ご飯 マーボー豆腐 さつまいもの甘露煮 かまぼこ  牛乳

3	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	ナポリタン ミックスビーンズサラダ パケット	照り焼きチキン丼 あさり汁	山かけうどん おにぎり から揚げユーリンチー	マーボー丼 春雨サラダ かきたま汁	味噌ラーメン 春巻き ミニサラダ	キーマカレー コールスロー ハムカツ	弁当
夜	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 豚汁	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ	ご飯 豚生姜焼き 茄子揚げびたし 海藻サラダ 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃく甘煮 卵スープ	ご飯 おろしとんかつ キャベツサラダ 酢の物 なめこ汁	ご飯 鯿フライ キャベツ 高野豆腐 カレースープ 牛乳

4	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	タコライス もやしと春菊のナムル	わかめうどん チキンナゲット コーンサラダ	豚丼 澄まし汁 大根サラダ	焼きそば トマトときゅうりのマヨ和え みそ汁 きのこ 青葱	中華丼 卵スープ ゴボウサラダ	ポークカレー ツナサラダ	弁当
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 めかじきのマスタード焼き イカフライ チャプチェ	ご飯 から揚げユーリンチー 南瓜のうま煮 モズクとオクラのスープ  牛乳	ご飯 酢豚 揚げだし豆腐 なめこ汁	ご飯 鯛のかば焼き チキンのボン酢煮 きんぴらごぼう	ご飯 マーボー豆腐 さつまいもの甘露煮 かまぼこ  牛乳

5	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
	日	月	火	水	木
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ
昼	牛丼 しじみ汁 南瓜のうま煮	豚キムチ丼 ミニサラダ いんげんごま合え	月見そば 炊き込みご飯 揚げシューマイ	オムライス カボチャのサラダ ポトフ	明太パスタ ミックスビーンズサラダ バケット
夜	ご飯 筑前煮 たたきキュウリ 豚汁	ご飯 太刀魚の煮付け ブロッコリーのマヨ和え みそ汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ	ご飯 豚生姜焼き 茄子揚げびたし 海藻サラダ  牛乳	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き こんにやく甘煮 豚汁

