


1		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
		水	木	金	土
朝		閉寮			ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼					弁当
夜					ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳

2	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン ミネストローネ みかん 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 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 卵焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポターージュ キウイフルーツ 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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ナポリタン ミックスビーンズサラダ バケツ	ソースかつ丼 みそ汁 コーンサラダ	肉うどん 酢の物	中華丼 ミニサラダ	みそラーメン 揚げ餃子	ハヤシライス ポテトサラダ	弁当
夜	ご飯 白身魚の南蛮漬け クリームシチュー こまつなおひたし	ご飯 豚こま甘酢焼き コールスロー 胡麻和え 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃくと大根の煮物 豚汁	ご飯 鶏胸肉のから揚げ 茄子の煮びたし ふろふき大根 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ たちうお塩焼き	ご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ ひじき煮 澄まし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンの甘酢炒め 牛乳

3	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ 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 ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	とろろそば 揚げシュウマイ	照り焼きチキン丼 みそ汁 シーザーサラダ	きつねうどん コロケ	あんかけチャーハン すまし汁 ミニサラダ	ちゃんぽん 野菜のキムチ和え	チキンカレー 大根サラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ サラダ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 肉団子と白菜の中華煮込み さつまいもの甘露煮 ブロッコリーのニンニク炒め なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 スパゲッティサラダ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳

4	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン ミネストローネ みかん 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 野菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 卵焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポターージュ キウイフルーツ 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 ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ミートスパゲッティ 海藻サラダ バケツ	ネギトロ丼 いんげんごま合え 澄まし汁	かき揚げうどん ほうれん草胡麻和え	豚丼 豚スープ 野菜のマリネ	豚骨ラーメン 春巻き	シーフードカレー タラモサラダ	弁当
夜	ご飯 白身魚の南蛮漬け クリームシチュー こまつなおひたし	ご飯 豚こま甘酢焼き コールスロー 胡麻和え 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃくと大根の煮物 豚汁	ご飯 鶏胸肉のから揚げ 茄子の煮びたし ふろふき大根 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ たちうお塩焼き	ご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ ひじき煮 澄まし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンの甘酢炒め 牛乳

5	1月26日	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	金
朝	パン コーンスープ オレンジ 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 ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	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 ツナいり玉子焼き サラダ
昼	ピビンバ丼 オニオンスープ から揚げ	ロコモコ丼 みそ汁 胡麻和え	焼きそば 春巻き 冷やっこ	マーボー丼 春雨サラダ 卵スープ	しょうゆラーメン れんこんのきんぴら ご飯	ポークカレー コーンサラダ
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 肉団子と白菜の中華煮込み さつまいもの甘露煮 ブロッコリーのニンニク炒め なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 スパゲッティサラダ

