



1月 8日(金)

(始業式)

1月 11日(月)	1月 12日(火) 773kcal	1月 13日(水) 762kcal	1月 14日(木) 773kcal	1月 15日(金) 802kcal
(成人の日)	ごはん ①豆腐つくね おろしきのソース ②いかの天ぷら ③小松菜のごま和え ④ケチャップミートボール 汁 オニオンスープ	ごはん ①鶏の照り焼き ②キャベツのごま和え ③和風スパゲティ ④一口ハッシュドポテト 汁 卵スープ	ごはん ①白身魚の和風あんかけ ②もやしのポン酢和え ③南瓜のガーリックじゃこ和え ④ホタテ風味フライ 汁 みそ汁(厚揚げ・えのき)	ごはん ①チンジャオロース ②揚げしゅうまい ③ブロッコリーとコーンのツナ和え ④のりの佃煮 汁 わかめスープ
1月 18日(月)	1月 19日(火) 780kcal	1月 20日(水) 805kcal	1月 21日(木) 770kcal	1月 22日(金) 774kcal
(代休)	ごはん ①鶏肉のコンソメパン粉焼き ②スパニッシュオムレツ ③ポークビーンズ ④もやしのピーナッツ和え 汁 コロコロ野菜スープ	ごはん ①煮込みハンバーグ ②カレーチーズポテト ③チンゲン菜のソテー ④人参のグラッセ 汁 コーンポタージュ	ごはん ①焼き肉風野菜炒め ②ポテトとベーコンの炒め物 ③三色ごまひじき和え ④しそ昆布佃煮 汁 和風野菜スープ	ごはん ①鮭のみぞれあん ②ツナサラダ包み揚げ ③小松菜のおかか和え ④大豆の揚げ煮 汁 みそ汁(キャベツ・はんぺん)
1月 25日(月) 769kcal	1月 26日(火) 787kcal	1月 27日(水) 797kcal	1月 28日(木) 796kcal	1月 29日(金) 784kcal
ごはん ①さわらのごまみそ焼き ②ほうれん草のお浸し ③えびよせフライ ④れんこんきんぴら 汁 すまし汁(豆腐・みつば)	ドライカレー (ごはん) 冷菜 ブロッコリーのサラダ デザート ヨーグルト	ごはん ①チキンソテー 焼き鶏風 ②ブロッコリーとえびのバターしょうゆ ③マカロニのケチャップ炒め ④キャベツ細の一口コロケ 汁 みそ汁(小松菜・ちくわ)	ごはん ①厚揚げのどぼろ煮 ②ピーマンともやしのソテー ③カレー粉ふきいも ④マカロニチーズフライ 汁 かきたま汁	ごはん ①八宝菜 ②エビカツ ③ブロッコリーのコーンあんかけ ④ブチ肉まん 冷菜 キャベツとわかめのサラダ

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。