



1月 11日(水) 842Kcal		1月 12日(木) 853Kcal		1月 13日(金) 822Kcal	
ハヤシライス (ごはん) 冷菜 コールスローサラダ デザート ヨーグルト		ごはん ①焼きさばのみぞれ煮 ②キャベツとコーンのごま和え ③カニクリームコロッケ ④厚焼き卵 汁 みそ汁(白菜・油揚げ)		ごはん ①えび玉 ②千ゲン菜の中華和え ③揚げ里芋の肉みそかけ ④花咲いかしゅうまい 汁 もやしのスープ	
1月 16日(月) 842Kcal		1月 17日(火) 813Kcal		1月 18日(水) 803Kcal	
ごはん ①牛肉ときのこのオムレツ炒め ②春巻き ③もやしのナムル ④コーンしゅうまい 汁 中華風香味スープ		ごはん おかかふりかけ ①さわらのカレームニエル ②小松菜のクミ和え ③ジャーマンポテト ④人参しいしり 汁 チキンスープ		ごはん ①筑前煮 ②ほうれん草のなめたけ和え ③のり塩ポテト ④ホタテ風味フライ 汁 みそ汁(キャベツ・さつま揚げ)	
1月 19日(木) 847Kcal		1月 20日(金) 817Kcal			
ごはん ①煮込みハンバーグ ②カレーチーズポテト ③青菜とコーンのソテー ④人参のグラッセ 汁 コーンポタージュ		牛丼 (ごはん) 冷菜 ツナと胡瓜の酢の物 デザート ぶどうゼリー			
1月 23日(月)		1月 24日(火) 835Kcal		1月 25日(水) 817Kcal	
(代休)		ごはん ①みそちゃんぽん野菜炒め ②コンソメチーズポテト ③二色浸し ④照り焼きミートボール 汁 すまし汁(豆腐・わかめ)		ごはん ①オムレツ ミートソース ②ポテトのバター焼き ③野菜サラダ ④マカロニチーズフライ デザート だいたいのもース	
1月 26日(木) 844Kcal		1月 27日(金) 849Kcal			
ごはん ①鮭のねぎ味噌マヨネーズ焼き ②青菜のソテー ③ポークビーンズ ④一口チーズフライ 汁 白菜のクリームスープ		ごはん ①豚肉の生姜焼き ②小松菜のさっぱり和え ③揚げ出し豆腐 ④かぼちゃの煮物 汁 みそ汁(もやし・わかめ)			
1月 30日(月) 822Kcal		1月 31日(火) 854Kcal			
ドライカレー (ごはん) 冷菜 ツナとほうれん草のサラダ デザート フリン		ごはん ①八宝菜 ②蒸し餃子 ③キャベツとわかめのナムル風サラダ ④大学芋 汁 中華風コーンスープ			



※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。