



| | | 1月 10日(水) 820kcal | 1月 11日(木) 844kcal | 1月 12日(金) 825kcal |
|---|---|--|---|--|
| | | 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 青いんごゼリー | 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明太子スパゲティ ④だしまきたまご 汁 みそ汁(豆腐・わかめ) | ごはん ①えび玉 ②千ゲン菜のなめたけ和え ③揚げ里芋の肉みそかけ ④花味きいかしゅうまい 汁 もやしのスープ |
| 1月 15日(月) 818kcal | 1月 16日(火) 828kcal | 1月 17日(水) 822kcal | 1月 18日(木) 820kcal | 1月 19日(金) 835kcal |
| ごはん ①牛肉ときのこのオイスター炒め ②もやしの中華風和え物 ③三角春巻き ③にんじんしゅうまい 汁 中華風香味スープ | ごはん ①さわらのカレームニエル ②小松菜のおかか和え 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ツナサラダ包み揚げ ④煮卵 汁 みそ汁(キャベツ・油揚げ) | ごはん ①煮込みハンバーグ ②粉ふき芋 ③千ゲン菜のじゃこ炒め ④人参のグラッセ 汁 コーンポタージュース | きのこ牛丼 (ごはん) 冷菜 ツナと胡瓜の酢の物 デザート グレーブゼリー |
| 1月 22日(月) | 1月 23日(火) 824kcal | 1月 24日(水) 815kcal | 1月 25日(木) 822kcal | 1月 26日(金) 820kcal |
| (代休) | ごはん 瀬戸風味 ①みぞちゃんぽん野菜炒め ②ポテトのマヨパン粉焼き ③二色浸し ④つくね 汁 すまし汁(豆腐・みつぼ) | ごはん ①かにクリームコロッケ ②野菜サラダ ③スパゲティミートソース ④のり佃煮 デザート ヨーグルト | ごはん ①鮭の葱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まるでチーズ 汁 白菜のクリームスープ | ごはん ①豚肉ともやしの卵炒め ②小松菜の塩昆布和え ③揚げ出し豆腐 ④南瓜のごまがらめ 汁 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) |
| 1月 29日(月) 824kcal | 1月 30日(火) 816kcal | 1月 31日(水) 827kcal | | |
| ごはん ①鶏肉の塩麴焼き ②みぞれ和え ③小松菜とツナのパゲティ ④ホタテ風味フライ 汁 みそ汁(ごぼう・油揚げ) | ハヤシライス (ごはん) 冷菜 コールスローサラダ デザート フリン | ごはん ①厚揚げのチャンフルー ②千ゲン菜のマスタード和え ③ミニオムレツ ④金時豆 汁 根菜すまし汁 | | |

※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。

