



				
1月 11日(月)	1月 12日(火) 844kcal	1月 13日(水) 825kcal	1月 14日(木) 877kcal	1月 15日(金) 850kcal
(始業式)	ごはん ①さわら南蛮 タルタルソース ②大根の昆布和え ③えびクリームコロッケ ④炒りこんにゃく 汁 みそ汁 (玉ねぎ・人参)	冬野菜カレー 冷菜 コーンとツナの和風サラダ デザート 青りんごゼリー	ごはん ①厚揚げ入り回鍋肉 ②青梗菜のマスタード和え ③黒酢肉団子 ④ごまじゃこにんじん 汁 卵スープ	ごはん ①牛肉の中華ソテー ②もやしの生姜和え ③三角春巻き ④えびしゅうまい 汁 みそ汁
1月 18日(月)	1月 19日(火) 847kcal	1月 20日(水) 841kcal	1月 21日(木) 795kcal	1月 22日(金) 801kcal
(代休)	ごはん ①チキンソテー 焼き鶏風 ②キャベツのゆかり和え ③アジフライ ④昆布豆 汁 すまし汁 (麩・わかめ)	ごはん ①みそちゃんぽん野菜炒め ②揚げたこ焼き ③二色浸し ④にんじんしゅうまい 汁 ごぼうのコンソメスープ	ごはん ①鰯のごま照り焼き ②ミートボール ③ほうれん草のおろし和え ④ピリ辛こんにゃく 汁 みそ汁 (厚揚げ・長ネギ)	ごはん ①チキンステーキ ②ツナサラダ包み揚げ ③キャベツのじゃこおかか和え ④しめじと人参のきんぴら 汁 オニオンスープ
1月 25日(月) 867kcal	1月 26日(火) 799kcal	1月 27日(水) 849kcal	1月 28日(木) 828kcal	1月 29日(金) 849kcal
ごはん ①鶏の塩麹焼き ②いかの天ぷら ③白菜の和えもの ④おかか大豆 汁 豚汁	ごはん ①豚肉のトマト煮 ②マカロニとウィンナーのカレーソテー ③キャベツとツナの和えもの ④粉ふきいも 汁 野菜スープ	ごはん ①鮭の味噌マヨ焼き ②小松菜と油揚げの和えもの ③炒り豆腐 ④完熟トマトの一口コロッケ 汁 すまし汁 (麩・絹さや)	ごはん ①豚肉とキャベツの中華風炒め ②春巻き ③チンゲン菜のごま和え ④れんこんきんぴら 汁 わかめスープ	ごはん ①鶏の照り焼き ②明太子入りだしまき卵 ③ピーマンとじゃがいものソテー ④人参のピーナッツ和え 汁 みそ汁 (大根・さつま揚げ)

※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。