



1月 10日(月)	1月 11日(火)	1月 12日(水) 787kcal	1月 13日(木) 778kcal	1月 14日(金) 822kcal
(成人の日)	(始業式)	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鯖のごま照り焼き ②ほうれん草のおろし和え ③ジャンボしゅうまい ④ピリ辛こんにゃく 汁 みそ汁(豆腐・さつまいも)	ごはん ①厚揚げ入り回鍋肉 ②黒酢肉団子 ③青梗菜のマスタード和え ④ごまじゃこにんじん 汁 卵スープ
1月 17日(月)	1月 18日(火) 795kcal	1月 19日(水) 790kcal	1月 20日(木) 807kcal	1月 21日(金) 773kcal
(代休)	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(油揚げ・なす)	冬野菜カレー(ごはん) 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牛肉の中華風ソテー ②もやしの生姜和え ③三角春巻き ④さつまいものレモン煮 汁 みそ汁(白菜・さつま揚げ)	ごはん ①チキンステーキ ②ツナサラダコロッケ 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 24日(月) 848kcal	1月 25日(火) 831kcal	1月 26日(水) 795kcal	1月 27日(木) 863kcal	1月 28日(金) 834kcal
ごはん ①鶏の照り焼き ②いかの天ぷら ③白菜の和え物 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物 ④白身魚フライ 汁 コロコロ野菜スープ	ごはん 味付けのり ①鮭の味噌マヨ焼き ②小松菜と油揚げの和え物 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さわらフライ ③青梗菜のおかか和え ④れんこんきんぴら 汁 わかめスープ	ごはん ①鶏肉のおろし煮 ②明太子入りだしまき卵 ③五目炒め ④人参のピーナッツ和え 汁 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)
1月 31日(月) 840kcal				
ごはん ①鯖の塩焼き ②キャベツのごま和え ③和風スパゲティ ④パプリカのツナカレー炒め 汁 きのことスープ				

※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。

