

1月

月	火	水	木	金
		1	2	3
	年末年始休み (~7日)			
6	7	8	9	10
				
		ピザトースト ツナサラダ 和風ポトフ 牛乳	ご飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 りんご・牛乳	煮込みうどん おかか和え おしるこ 牛乳
13	14	15	16	17
成人の日				
	ご飯 カリカリ豆 切り干し大根のサラダ 豚汁 牛乳	バターロール マカロニグラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	ご飯 信州サーモンの包み焼き 糸寒天サラダ 吉野汁 牛乳	あんかけ焼きそば わかめとじゃこのサラダ りんごゼリー 牛乳
20	21	22	23	24
				
ご飯 さばのカレー風味焼き 切り干し大根の炒め煮 みぞれ汁・いちご 牛乳	ご飯 豚肉と凍り豆腐のケチャップ和え かぶの浅漬け 白菜のみそ汁 牛乳	コッペパン チキンとポテトのレモン和え 海藻サラダ 卵スープ 牛乳	わかめご飯 ちくわの二色揚げ おかか和え ふぶき汁 牛乳	スパゲティーナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ キャロットマフィン 牛乳
27	28	29	30	31
				
塩むすび 鮭の塩焼き みずなら漬け和え さつま汁 みかん・牛乳	ご飯 レバーのかりんとう揚げ チンゲンサイのおひたし 大根のみそ汁 牛乳	ナン キーマカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト和え 牛乳	五平もち 吹き寄せ煮 磯びたし りんご 牛乳	しょうゆラーメン つるつるサラダ チーズケーキ 牛乳

|

|

|