

月	火	水	木	金
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
				
	ごはん 千草焼き 味噌芋もち みそ汁 果物	ごはん 鶏の照り焼き キャベツごま酢和え みそ汁 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜ピンチョス すまし汁 果物	焼うどん ブロッコリー中華和え 果物
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
 成人の日				
	ドライカレー きゅうりおかか和え 果物	ごはん 鮭ネギ味噌焼き 小松菜和風マヨ 果物	和風スープスパゲティ かぼちゃグラッセ 果物	ごはん いり鶏 ほうれん草のり和え 果物
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
				
ごはん 豚肉のにんにく味噌焼き 大根と人参の煮物 みそ汁 果物	ジャムサンド ロールキャベツ 人参グラッセ 米粉コーンポタージュ 果物	味噌うどん 白菜お浸し 果物	ごはん ほっけ磯辺焼き ミニトマト 豚汁 果物	炒め納豆 ちくわチーズ天 果物
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
				
北海ラーメン きなこポテト 果物	ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草えのき和え みそ汁 果物	鶏五目ごはん たらの香味焼き キャベツ塩昆布和え みそ汁 果物	ごはん 豚肉ごま焼き チンゲン菜コーン和え 豆乳みそ汁 果物	セレクトカレー 味噌マヨきゅうり和え 果物 
1月31日				
				
ごはん ヒレカツ 小松菜ツナ和え みそ汁 果物				