



こんだてひょう



月	火	水	木	金
		1月4日	1月5日	1月6日
		ハヤシライス ブロッコリー中華和え 果物	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のり和え すまし汁 果物	ごはん 松風焼き 蒸し野菜 みそ汁 果物
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
	ごはん 豚の甘辛炒め 大根サラダ みそ汁 果物	チボリタン ほうれん草炒め 果物	ジャムサンド なすのミートグラタン風 蒸し野菜バター スープ 果物	ごはん 豆腐ナゲット 白菜ナムル みそ汁 果物
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
さつまいもカレー 小松菜ソテー 果物	ごはん 鮭ザンギ ほうれん草ゴマ和え みそ汁 果物	ごはん 炒め納豆 ブロッコリーみそマヨ和え みそ汁 果物	味噌ラーメン 人参ナムル 果物	中華丼 春雨サラダ 中華風スープ 果物
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
ごはん いり鶏 小松菜ツナ和え みそ汁 果物	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草えのき和え みそ汁 果物	ロールパン たらのクリーム煮 ジャーマンポテト 人参ポタージュ 果物	えびピラフ チンゲン菜肉みそあん チキンと野菜のスープ 果物	手打ちうどん きな粉ポテト みんなで足踏みしたよ! 果物
1月30日	1月31日			
ごはん チキン南蛮 大根ナムル みそ汁 果物	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル 中華風スープ 果物			