

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 	4 弁当 麦茶  おやつ 麦茶	5 ごはん 鶏と野菜の スープ チリコンカン りんご 麦茶	6 味噌ラーメン もやしのナム ル みかん 麦茶	7 ひじきふりか けごはん 具沢山みそ汁 すき焼風煮 りんご 麦茶	8 焼きそば 豆腐とわかめ のスープ 果物 麦茶 お菓子 ミニカップゼリー 麦茶
10 	11 みかん わかめごはん 豚汁 つくねハン バーグ りんご 麦茶	12 カレーライス 大根のマヨサ ラダ みかん 牛乳	13 あんぱん タンブリング シチュー マカロニサラ ダ ゼリー 麦茶	14 長崎うどん 大豆ナゲット ミニトマト りんご 牛乳 カレー花巻 みかん 麦茶	15 ごはん 鶏汁 豚肉のボン酢 炒め 果物 麦茶 お菓子 ミニカップゼリー 麦茶
17 ひじきふりか けごはん 鶏汁 すき焼風煮 りんご 麦茶	18 きつねごはん みそ汁 (小松菜・ かぼちゃ) 鶏の塩レモン 焼き なます みかん 麦茶	19 味噌ラーメン もやしのナム ル りんご 牛乳	20 鮭ごはん みそ汁 (わか め・なめこ・豆腐) 筑前煮 みかん 麦茶	21 納豆ごはん みそ汁 (油揚げ・ えのきだけ・大根) 肉じゃが りんご 麦茶	22 カレーライス ワカメサラダ 果物 麦茶 お菓子 麦茶 ミニカップゼリー
24 パンズパン シチュー かじきのバーベ キューソース サラダ菜 ぼんかん 牛乳	25 わかめごはん 豚汁 さつま芋と大 豆の煮もの りんご 麦茶	26 ごはん 鶏と野菜の スープ チリコンカン ブロッコリー ネーブルオレンジ 麦茶	27 長崎うどん 大豆ナゲット ミニトマト りんご 牛乳	28 ぎつま芋ごほ ん みそ汁 (なめこ・ わかめ・豆腐) ワカサギの唐 揚げ 五目豆 ぼんかん 麦茶	29 焼きそば 豆腐とわかめ のスープ 果物 麦茶 お菓子 ミニカップゼリー 麦茶
31 きつねごはん みそ汁 (小松菜・ かぼちゃ) 鶏の塩レモン 焼き なます りんご 麦茶	31 ※献立は、材料の関係で 変更する場合があります。  (エネルギー: 413kcal, たんぱく質: 15.7g, 脂質: 11.6g)				

# 1月の献立予定表

