

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1/17 ごはん 沢煮椀 さんまのオランダ煮 白菜とにらの酢みそ和え 牛乳 828kcal 27.5g	1/18 金沢カレー もやしとハムのスープ みかん 牛乳 883kcal 34g	1/19 ごはん 混合だしみそ汁(じゃがいも・わかめ) すきやき風煮 ごぼうサラダ(ごぼう・にんじん・ハム) 牛乳 889kcal 30.8g
1/22 ごはん ウィンナーと野菜のスープ チキンチャップ ごまあえ(青梗菜) 牛乳 792kcal 36.7g	1/23 和風きのこスパゲティ 大根とツナのサラダ(ドレッシング) パインヨーグルト 牛乳 784kcal 32.3g	1/24 ごはん 混合だしみそ汁(油揚げ・きょうな) 筑前煮 ひじきサラダ 牛乳 820kcal 28.6g	1/25 天 丼 すまし汁(豆腐にんじんみつば) きゅうりとわかめの酢のもの 牛乳 835kcal 31.2g	1/26 ごはん 豚じゃがみそ汁 厚揚げホイコーロー もやしとカニかまのあえもの 牛乳 798kcal 28.9g
1/29 ごはん みそ汁(白菜・生揚げ) ししゃものから揚げ(3本) カラフル金平 牛乳 862kcal 34.8g	1/30 親子うどん おさつステック バナナ 1/2 牛乳 802kcal 27.9g	1/31 ごはん クリームシチュー 蒸ししゅうまい(2個) ブロッコリーの粒マスタードあえ 牛乳 898kcal 32.9g		