

# 令和3年1月

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
	親子丼ぶり あらめの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	パン 豚肉の磯焼き 五目大豆煮 かぼちゃの味噌スープ フルーツ	ご飯 さばのゆず味噌焼き もやしのカレー酢漬け 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	吹き寄せご飯 鮭の昆布焼き 紅白大根サラダ 雑煮風すまし汁 フルーツ
	ツナパン 牛乳	たらことチーズのおにぎり お茶	七草がゆ お茶	黒豆カップケーキ 牛乳
11	12	13	14	15
	根菜たっぷりカレー 高野豆腐のふわふわ煮 ナムル フルーツ	チキンライス 鯖の梅マヨネーズ焼き りんごとレタスのサラダ どさんこ汁 フルーツ	ご飯 手羽元の甘酢煮 ブロッコリーとコーンの和え物 なめこ汁 フルーツ	パン ソース焼きそば 大豆のツナ煮 中華卵スープ フルーツ
	ミルクくずもち のむヨーグルト	ベリーベリーサンド 牛乳	中華風蒸しパン 牛乳	小松菜と油揚げのおにぎり お茶
18	19	20	21	22
マーボー豆腐丼 里芋の煮物 カリカリじゃこの大根サラダ フルーツ	パン さつまいものカレーシチュー 切干大根の煮物 白菜と昆布の洋風和え フルーツ	ご飯 肉じゃが 青菜のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ご飯 焼きししゃも (ひよこ・りす…白身魚) 納豆マヨサラダ けんちん汁 フルーツ	<b>弁当の日</b>
もちもち抹茶まん 牛乳	コーンおにぎり お茶	ヨーグルトケーキ 牛乳	まっ黒くろすけおにぎり・お茶	
25	26	27	28	29
ハヤシライス 五目きんぴら キャベツのゆかり和え フルーツ	ご飯 鮭のタルタル焼き こんにゃくのコロコロ煮 ミネストローネ フルーツ	雉(きじ)焼き丼ぶり 大根の煮物 ブロッコリーの明太マヨサラダ 菜っ葉の味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの味噌漬け焼き 磯香和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	パン ジャージャーうどん ハリハリサラダ コーンスープ フルーツ
梅おかかおにぎり お茶	いも餅ピザ 牛乳	ミルクトースト 牛乳	かぼちゃのガレット 牛乳	きのこピラフおにぎり お茶