

令和5年1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | 親子丼ぶり 納豆マヨサラダ さつまいもスティック フルーツ オープンカレーパン 牛乳 | ご飯・かぼちゃのチーズ焼き 鮭の香味焼き レタスのきのこ和え 小松菜の味噌汁 フルーツ 七草がゆ お茶 |
| | | |  |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 赤飯 松風焼き・田作り 紅白大根サラダ お雑煮風すまし汁 フルーツ 紅白蒸しパン 牛乳 | ご飯 焼きさばのおろし煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃの豆乳汁 フルーツ さつまいもぎょうざ 牛乳 | ご飯 油淋鶏 キャベツのごま和え 大根の味噌汁 フルーツ にんじんケーキ 牛乳 | パン ビーフシチュー 豆腐のキッシュ マカロニサラダ フルーツ 切干大根のおにぎり お茶 |
| |  |  |  |  |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| スタミナ納豆ご飯 ししゃものパン粉焼き (りす・ひよこ…白身魚) 大根の酢の物 ニラの味噌汁・フルーツ パインケーキ 牛乳 | ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごま酢和え なめこ汁 フルーツ ポテトボンデーション 牛乳 | しらすご飯 味噌チキンカツ ブロッコリーサラダ 野菜の具だくさんスープ フルーツ フルーツサンド 牛乳 | ご飯 豚肉の磯焼き れんこんサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ ゆかり昆布おにぎり お茶 | パン 焼きそば 小松菜の小魚和え さつまいものレモン煮 フルーツ 豆腐きな粉団子 牛乳 |
|  |  |  |  |  |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| カレーライス ひじきの煮物 もやしの中華風酢の物 フルーツ 抹茶豆乳くずもち 飲むヨーグルト | ご飯 鯖の梅味噌焼き 白菜のマヨサラダ のっぺい汁 フルーツ チーズチヂミ 牛乳 | パン 五目うどん キャベツの昆布和え 高野豆腐の煮物 フルーツ 焼きおにぎり お茶 | ご飯 白身魚のレモンソース 大根のごま風味 ミネストローネ フルーツ ココアマフィン 牛乳 | 弁当の日 スイートポテト 牛乳 |
|  |  |  |  |  |
| 30 | 31 | | | |
| パン 鶏肉のごま焼き 切干マヨサラダ じゃがいものポトフ風 フルーツ かぼちゃの蒸しパン 牛乳 | 焼きさばの混ぜ寿司 れんこん入り鶏つくね 磯香和え わかめのすまし汁 フルーツ 高野豆腐のフレンチトースト風 牛乳 | | | |
|  |  | | | |