

令和4年1月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
		ハヤシライス あらめの煮物 ゆかり和え フルーツ コーンマフィン 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ 青菜のごまマヨサラダ かぶの味噌汁 フルーツ いも餅ピザ 牛乳	赤飯 松風焼き 紅白大根サラダ 花麩のすまし汁 フルーツ 七草がゆ お茶
10	11	12	13	14
	ご飯 肉豆腐 青菜のおかか和え わかめの味噌汁 フルーツ 焼きそば 牛乳	たらこと大葉の混ぜご飯 味噌チキンカツ コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ ココアプリンパフェ 牛乳	ご飯 鱈の梅焼き ハリハリサラダ かきたま汁 フルーツ メロンパン 牛乳	パン 豚肉のソースピカタ カリフラワーとブロッコリーのサラダ 白菜の豆乳汁 フルーツ チーズ昆布おにぎり お茶
17	18	19	20	21
おかかチャーハン 焼きししゃも (ひよこ・りす…白身魚) おからサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ きなことごまのクッキー・牛乳	ご飯 なすの肉味噌チーズ焼き 青菜の和え物 白菜のすまし汁 フルーツ フルーツヨーグルト和え	パン ほうれん草のスープスパゲティ 鮭のピザ焼き ブロッコリーの昆布和え フルーツ 切干大根のおにぎり お茶	豚肉とごぼうの卵とじ丼 厚揚げの煮物 ナムル フルーツ ココア蒸しパン 牛乳	弁当の日 ウィナーサンド 牛乳
24	25	26	27	28
ビビンバ丼 里芋の煮物 ブロッコリーのマヨサラダ わかめスープ フルーツ おさつチーズもち 牛乳	ご飯 油淋鶏 青菜と白菜の和え物 さつまいもの味噌汁 フルーツ りんごのスコーン 牛乳	ご飯 さばの焼きおろし煮 納豆マヨサラダ きこの味噌汁 フルーツ チヂミ 牛乳	ご飯 れんこん入り鶏つくねあんかけ もやしの中華風酢の物 ごま入りコーンスープ フルーツ フルーツサンド 牛乳	パン ジャージャーうどん キャベツの和風サラダ かぼちゃの煮物 フルーツ 梅ひじきおにぎり お茶
31				
◎野菜クッパ ジャーマンポテト カリカリじゃこの大根サラダ フルーツ みたらし団子 牛乳				