

令和6年1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | 豚とごぼうの卵とじ ブロッコリーのごま和え じゃがいものチーズ焼き みかん ----- 七草がゆ お茶 |
| | | | |  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 成人の日 | ご飯 油淋鶏 青菜の磯香和え なめこ汁 バナナ ----- きなこ蒸しパン 牛乳 | 黒米ご飯 松風焼き 紅白なます風サラダ パイン入りきんとん お雑煮風すまし汁・みかん ----- ミルク小豆サンド 牛乳 | ご飯 カレイの煮付け かぼちゃのサラダ 白菜の味噌汁 りんご(ひよこ…バナナ) ----- お麩の青のりスナック 牛乳 | パン とんかつ風オープン焼き コールスローサラダ 豆乳スープ オレンジ ----- 梅おかかおにぎり お茶 |
| |  |  |  |  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| カレーライス 切干大根の煮物 ゆかり和え りんご(ひよこ…バナナ) ----- ごまのクッキー 牛乳 | 弁当の日 | 焼きさばの混ぜ寿司 鶏肉の生姜焼き 青菜と白菜のコーン和え きのこのすまし汁 いちご ----- バナナココアマフィン 牛乳 | ご飯 肉豆腐 マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁 りんご(ひよこ…オレンジ) ----- チーズチヂミ 牛乳 | パン 五目あんかけうどん 青菜のサラダ 高野豆腐の煮物 みかん ----- まっ黒くろすけおにぎり お茶 |
|  |  |  |  |  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| パン 豚つくねのケチャップ煮 ごぼうサラダ コンソメスープ バナナ ----- りんごのガレット 牛乳 | ご飯 ◎鶏肉のごま醤油焼き おからサラダ かぶの味噌汁 りんご(ひよこ…バナナ) ----- じゃがいもチーズ 牛乳 | スタミナ納豆ご飯 焼きししゃも (りす・ひよこ…カレイ) 青菜とひじきの和え物 わかめのすまし汁・オレンジ ----- たこ焼き風蒸しパン 牛乳 | ご飯 鱈の西京焼き 春雨の甘酢和え 豆腐のすまし汁 みかん ----- ミルクくずもちいちごソースかけ 飲むヨーグルト | ミートスパゲティー キャベツの昆布和え さつまいものレモン煮 野菜スープ オレンジ ----- じゃこふりかけおにぎり お茶 |
|  |  |  |  |  |
| 29 | 30 | 31 | | |
| マーボー豆腐丼 ナムル ペイクドかぼちゃ りんご(ひよこ…オレンジ) ----- クリームチーズカップケーキ 牛乳 | 手作りふりかけご飯 鮭の照り焼き 納豆マヨサラダ さつまいもの味噌汁 みかん ----- ココアプリン 野菜チップ・お茶 | パン スコップコロケ ブロッコリーのツナ和え ミネストローネ バナナ ----- 五平餅 お茶 | | |
|  |  |  | | |