

# 令和7年1月

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 ベイクドかぼちゃ バナナ	ご飯 カレーの煮付け 大根サラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ	パン 鶏肉のオーロラソース焼き コールスローサラダ 具だくさんスープ りんご(りす・ひよこ…バナナ)	ご飯 チャプチェ 青菜のごま和え 豆腐の味噌汁 みかん	根菜たっぷりカレーライス ひじきの和風サラダ 高野豆腐の煮物 オレンジ
ごまのクッキー 牛乳	七草がゆ お茶	さつまいもドーナツ 牛乳	カルピス蒸しパン 牛乳	抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト
				
13	14	15	16	17
成人の日	ご飯 豚肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁 バナナ 野菜チップ 牛乳	パン レモン鶏 青菜のサラダ かぼちゃの豆乳汁 りんご(りす・ひよこ…みかん缶) ココアプリン・牛乳 お麩の黒ゴマラスク	ご飯 ししゃものパン粉焼き (りす・ひよこ…カレー) 切干大根の中華和え かぶと厚揚げの味噌汁 オレンジ チーズトースト・牛乳	黒米ご飯 松風焼き 紅白なます りんご入りきんとん 麩のすまし汁・みかん 小豆ケーキ 牛乳
				
20	21	22	23	24
スタミナ納豆ご飯 カレーの甘酢焼き ブロッコリーのごまサラダ 大根の味噌汁 オレンジ ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ご飯 鯖の梅味噌焼き 磯香和え なめこのすまし汁 りんご(りす・ひよこ…バナナ) 照り焼きチキントースト 牛乳	ご飯 鶏とさつまいもの旨煮 白菜のツナマヨ和え にら玉味噌汁 バナナ かぼちゃごまパン 牛乳	芋いもご飯 つくねのあんかけ レタスのきのこ和え どさんこ汁 オレンジ お豆腐マフィン 牛乳	パン 塩ラーメン 切干大根の煮物 里芋の磯辺揚げ みかん まっ黒くろすけおにぎり お茶
				
27	28	29	30	31
ビビンバ丼 厚揚げのじゃこマヨ焼き キャベツの昆布和え 中華風スープ みかん ココアとさつまいものういろ 牛乳	ご飯 手羽元のスペアリブ風 マセドアンサラダ 白菜のすまし汁 オレンジ フルーツサンド 牛乳	弁当の日 (ぞう組試食会) 明太じゃがいもチーズ 牛乳	ご飯 さばのカレー竜田揚げ ナムル けんちん汁 バナナ ロッククッキー 牛乳	パン ☆ハンバーグ ☆ブロッコリーサラダ ☆ABCスープ ☆りんご(りす・ひよこ…みかん缶) きつねおにぎり お茶
				

