

1がつこんだてひょう



				1日 (木)	2日 (金)
					休み
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	
ふりかけごはん (さけ) <small>ぎゅうにく</small> 牛肉コロッケ ブロッコリー <small>ごもく</small> 五目ひじき <small>あつやきたまご</small> 厚焼玉子 フルーツ (黄桃)	ごはん <small>ぶたにく</small> <small>しょうがや</small> 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ <small>はるまき</small> 春巻 <small>こうはく</small> 紅白なます フルーツ (みかん)	ごはん <small>さけ</small> 鮭のバターしょうゆ焼き きんぴら ピーファンソテー <small>はくさい</small> 白菜のゆかりあえ フルーツ (パイン)	キーマカレー ささみカツ <small>だいこん</small> 大根とかにかまのサラダ フルーツ (りんご)	りんごパン ベビーバターコロッケ マカロニソテー <small>はるさめ</small> 春雨のスープ煮 <small>こまつな</small> 小松菜とベーコンのソテー フルーツ (黄桃)	
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	
 成人の日	ごはん <small>ゆーりんちー</small> 油淋鶏 きんぴらごぼう フレンチサラダ フルーツ (パイン)	マーブルパン コーンシチュー <small>なす</small> 茄子とマカロニのポロネーゼ <small>ほうれんそう</small> ほうれん草のソテー フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (おかか) <small>まつかぜやき</small> 松風焼 ブロッコリー <small>きざ</small> <small>こんぶ</small> <small>にもの</small> 刻み昆布の煮物 <small>しょうが</small> 生姜キャベツ フルーツ (黄桃)	<small>ごもく</small> 五目あんかけそば ギョーザフライ ポテトサラダ フルーツ (みかん)	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	
ごはん <small>さかな</small> <small>わふう</small> 魚の和風きのこソース <small>たまご</small> 玉子きくらげ炒め <small>ほうれんそう</small> ほうれん草ののりあえ フルーツ (パイン)	カレーライス <small>とりにく</small> <small>からあ</small> 鶏肉の唐揚げ <small>ばんばんじー</small> 棒棒鶏 フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (たまご) ホイコーロー ミートボール マカロニサラダ フルーツ (黄桃)	チーズパン ささみフライ ボイルキャベツ ラタトゥイユ ウィンナーポテト フルーツ (みかん)	<small>しお</small> <small>ぶた</small> <small>どん</small> 塩だれ豚バラ丼 <small>ちくわ</small> 竹輪のいそべ揚げ <small>あおな</small> <small>ちゅうか</small> 青菜の中華あえ フルーツ (パイン)	
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	
ナポリタン チーズオムレツ <small>やさい</small> 野菜のごまマヨネーズあえ フルーツ (りんご)	オレンジパン ハンバーグガーリックソース きこのソテー <small>はるさめ</small> 春雨サラダ ツナとチンゲン菜の炒め物 フルーツ (黄桃)	ごはん <small>にくどうふ</small> 肉豆腐 <small>やさい</small> 野菜かきあげ かぼちゃとさつま芋サラダ フルーツ (みかん)	ごはん <small>ぶたにく</small> <small>じゃがいも</small> <small>あに</small> 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 がんも煮 <small>さんしょく</small> 三色ナムル フルーツ (パイン)	<small>やきとりどん</small> 焼鳥丼 ブロッコリーと卵サラダ かにシューマイ フルーツ (りんご)	