



日曜	9時	昼食		3時		
		主食	副食	のみもの	おやつ	
1	水	元旦				
4	土	米粉のおやつ・牛乳				
6	月	かつおスープ	白ごはん	中華風ローストチキン・ブロッコリーサラダ・みそ汁	牛乳	蒸しパン
7	火	たまねぎスープ	白ごはん	豚のみそ焼き・キャベツサラダ・豆腐のすまし汁	麦茶	七草がゆ
8	水	みそスープ	白ごはん	厚焼き玉子・レバーのみみじ和え・つぼん汁	牛乳	納豆焼き
9	木	たまねぎスープ	白ごはん	八宝菜・ジャーマンポテト・ビーフンスープ	麦茶	鯖の炊き込みご飯
10	金	みそスープ	白ごはん	ぶりカツ・キャベツ・焼にんじん・大根とたまねぎのみそ汁	牛乳	米粉パンケーキ
11	土	米粉のおやつ・牛乳				
13	月	成人の日				
14	火	かつおスープ	白ごはん	豆腐のみそ田楽・いものじっくりがし・白菜のみそ汁	牛乳	チキンナゲット
15	水	たまねぎスープ	白ごはん	魚の西京焼き・大根なます・納豆・白菜とえのきのみそ汁	牛乳	きつね団子
16	木	みそスープ	白ごはん	鶏肉のトマトソース・ブロッコリーサラダ・スープ	牛乳	おからケーキ
17	金	たまねぎスープ	白ごはん	カレー肉じゃが・ほうれん草の和え物・豆腐のみそ汁	麦茶	おにぎり・田作り
18	土	米粉のおやつ・牛乳				
20	月	かつおスープ	白ごはん	豚汁・納豆・ほうれん草ともやしと卵の和え物	牛乳	お好み焼き
21	火	たまねぎスープ	白ごはん	ぶり照り焼き・ごぼうの和え物・焼じゃが芋・白菜のみそ汁	麦茶	ごへいもち風おやき
22	水	みそスープ	ピラフ	誕生会(ハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・果物)	牛乳	米粉いちごケーキ
23	木	たまねぎスープ	白ごはん	タンドリーチキン・ブロッコリーサラダ・豆腐のみそ汁	麦茶	せんべい
24	金	みそスープ	白ごはん	鮭のムニエル[タルタルソース]・レタス・焼かぼちゃ・みそ汁	牛乳	大学芋
25	土	米粉のおやつ・牛乳				
27	月	かつおスープ	白ごはん	オイスターれもんチキン・こぶき芋・ブロッコリー・スープ	牛乳	米粉きな粉蒸しパン
28	火	たまねぎスープ	白ごはん	春巻き・ブロッコリーとささみのサラダ・焼からいも・みそ汁	麦茶	鶏ごぼうめし
29	水	みそスープ	白ごはん	ハヤシライス・キャベツサラダ・ゆで卵・みそ汁	牛乳	バナナ
30	木	みそスープ	白ごはん	洋風卵焼き・れんこんサラダ・コーンスープ	麦茶	まさごあげ
31	金	みそスープ	白ごはん	塩さば・白和え・じゃがいもとわかめのみそ汁・りんご	牛乳	ほしいも

1月7日(火)
「七草がゆ」

★今月の行事食★

