

月	火	水	木	金	土
2 冬休み	3 冬休み	4 ツナの Pasta 野菜スープ 型抜きチーズ ○スパゲティ ツナ水煮 玉葱 人参 コーン 酒 焼きのり ○じゃがいも 玉葱 人参	5 ごはん すまし汁 鶏の照り煮 紅白なます ○青菜 ごぼう 板こんにやく ○鶏肉 土生姜 酒 ○大根 人参 レンコン 白ごま 酢	6 パン チキンスープ チリコンカン コールスローサラダ ○ロールパン ○鶏肉 人参 青菜 ○豚ひき肉 大豆水煮 マカロニ 玉葱 人参 ホールトマト缶 ケチャップ ウスターソース ○キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨドレ 酢	7 鶏そぼろ丼 みそ汁 フルーツ ○米 鶏ひき肉 玉葱 人参 青菜 土生姜 ○キャベツ 玉葱 ○バナナ
		にんじんケーキ 牛乳	おしるこ 牛乳	七草おにぎり	マシュマロサンド 牛乳
		9 成人の日	10 ごはん みそ汁 たらのムニエル ジャガイモのシャキシャキ炒め ○青菜 木綿豆腐 ○たら 小麦粉 マーガリン ○じゃがいも インゲン 人参 ツナ水煮	11 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル ○玉葱 わかめ 干しシイタケ 春雨 ○木綿豆腐 豚ひき肉 人参 青ねぎ 干しシイタケ 土生姜 赤みそ 片栗粉 ごま油 ○チンゲン菜 太もやし 鶏ささみ 人参 ごま油	12 ごはん みそ汁 筑前煮 切り干し大根のサラダ ○えのきたけ わかめ ○鶏肉 レンコン ごぼう 人参 干しシイタケ 生揚げ さやえんどう 酒 ○切干大根 鶏ささみ 人参 きゅうり ごま油 酢
人参スコーン 牛乳	フルーツヨーグルト	フライドポテト 牛乳	オレンジジャムサンド 牛乳	しそわかめおにぎり 牛乳	
16 パン コーンスープ ポークチャップ ポテトサラダ ○ロールパン ○裏ごしコーン コーン 玉葱 牛乳 スキムミルク ○豚肉 玉葱 エリンギ ケチャップ とんかつソース 酒 片栗粉 ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨドレ	17 麦ごはん みそ汁 鶏のから揚げ チンゲン菜のサラダ ○米 押麦 ○キャベツ まいたけ 青ねぎ ○鶏肉 土生姜 酒 片栗粉 ○チンゲン菜 大根 人参 ツナ水煮 酢 ごま油	18 ごはん すまし汁 ぶり大根 白菜の土佐和え ○玉葱 青菜 ○ぶり 小麦粉 大根 土生姜 酒 ○白菜 人参 かつお節	19 ハヤシライス ブロッコリーとじゃがいものサラダ フルーツ ○米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルウ ○ブロッコリー じゃがいも 玉葱 コーン マヨドレ ○オレンジ	20 ごはん すまし汁 ひじきのつくね 高野豆腐の含め煮 ○玉葱 油揚げ 青菜 ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき 酒 土生姜 片栗粉 ○高野豆腐 玉葱 人参	21 焼肉丼 わかめスープ フルーツ ○米 牛肉 なら 玉葱 人参 リンゴ ニンニク 土生姜 赤みそ ○わかめ 玉葱 太もやし 干しシイタケ ごま油 片栗粉 ○バナナ
おかかおにぎり	マカロニきな粉 牛乳	あんバターサンド 牛乳	リンゴゼリー	ふのラスク 牛乳	ビスコ 牛乳
23 ごはんと味付けのり みそ汁 すき焼き風煮 キャベツとちくわの和え物 ○米 味付けのり ○じゃがいも わかめ ○牛肉 白滝 人参 玉葱 白菜 酒 ○キャベツ 人参 ちくわ 酢	24 ごはん 卵スープ 揚げ鶏の甘酢ソース和え 春雨サラダ ○卵 玉葱 わかめ ごま油 片栗粉 ○鶏肉 上新粉 大豆粉 青ねぎ しめじ しいたけ 片栗粉 酢 ○春雨 鶏ささみ きゅうり 人参 酢 ごま油	25 ごはん 豚汁 さわらの照焼き ほうれん草の白和え ○豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 大根 油揚げ 青ねぎ ○さわら 土生姜 酒 ○ほうれん草 人参 木綿豆腐 白ごま	26 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 人参とツナのしりしり ○青菜 油揚げ ○豚肉 玉葱 しめじ 土生姜 ○人参 ビーマン ツナ水煮	27 鶏肉丼 みそ汁 キャベツのごま和え ○米 鶏肉 人参 玉葱 しいたけ 青ねぎ ○さつまいも 玉葱 ○キャベツ 青菜 人参 白ごま	28 焼きそば 野菜スープ 型抜きチーズ ○焼きそば麺 豚肉 ビーマン 太もやし 玉葱 人参 キャベツ 青さ 焼きそばソース ○白菜 人参 しめじ
ほうれん草ケーキ 牛乳	フルーツポンチ	ツナマヨトースト 牛乳	大学いも 牛乳	揚げパン 牛乳	バナナ 牛乳
30 ビーフカレー キャベツとツナのサラダ フルーツ ○米 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ ○キャベツ ブロッコリー トマト ツナ水煮 コーン マヨドレ ○みかん	31 ごはん みそ汁 鮭フライ ひじき煮 ○えのきたけ 青菜 ○紅鮭 小麦粉 パン粉 ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮				
ホットケーキ	お好み焼き 牛乳				