



		1 水	2 木	3 金	3 金
		元旦 			
6 月	7 火 ごはん	8 水 ごはん	9 木 ごはん	10 金 ごはん	11 土 ごはん
	鶏の竜田揚げ 枝豆 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ	豆腐ハンバーグ ーロイカフライ もやしソテー 蒟蒻の味噌和え フルーツ	ーロ白身魚フライ 照焼きミートボール 青菜ソテー ごぼうサラダ フルーツ	豚肉と豆腐のチリソース炒め スマイルポテト ブロッコリー 切干大根煮 フルーツ	焼肉・春巻き 筍土佐煮 さつま揚げ煮 とろろ フルーツ・漬物
13 月	14 火 ごはん	15 水 炊込みごはん	16 木 俵ごはん(ゆかり)	17 金 ごはん	18 土 ごはん
成人の日	チキンリング 焼売 マカロニソテー 小松菜のお浸し フルーツ	サハの味噌焼き レンコンの天ぷら じゃが芋金平 チリコンカン フルーツ	鶏と野菜の照焼き炒め コーンコロッケ 人参煮 若布の土佐酢和え フルーツ	ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーソテー キャベツとウィンナーソテー フルーツ	鶏の唐揚げ ナポリタンスパゲティ 根菜煮 さつま揚げ煮・ちよいがけカレー フルーツ・漬物
20 月 ごはん	21 火 なめしおにぎり	22 水 ごはん	23 木 サケごはん	24 金 俵ごはん(なめし)	25 土 ごはん
野菜春巻き たこウィンナー 春雨中華炒め 豆腐チャンプル フルーツ	チンジャオロース さくら焼売 枝豆 大根ツナ煮 フルーツ	シタピラメのーロフライ ハムステーキ 焼きそば じゃが麻婆 フルーツ	野菜肉巻き 竹輪の天ぷら キャベツソテー マカロニサラダ フルーツ	鶏肉の照焼き おからポテト 金平ごぼう ブロッコリーチップソテー フルーツ	エビカツ 焼きそば 筑前煮 ごぼう巻き・いなり煮 フルーツ・漬物
27 月 ごはん	28 火 塩むすび	29 水 炊込みごはん	30 木 ごはん	31 金 おにぎり	
星コロッケ 大学芋 スパゲティソテー ほうれん草チキンサラダ フルーツ	ソース豚カツ さつま揚げ煮 野菜ソテー 糸コン炒め フルーツ	厚揚げと青梗菜の中華炒め チキンナゲット ウィンナー もやしとひき肉のカレーソテー フルーツ	肉団子の酢豚風 ブロッコリー ビーフソテー ひじき煮 フルーツ	イカツ 蒸しとうもろこし 焼きうどん コールスローサラダ フルーツ	

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます

