

1月の献立カレンダー



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ← 冬休み → 	2	3	4 親子丼 じゃがいものみそ汁	5 コッペパン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	6 味噌ラーメン ヨーグルト
10時 3時				りんご 人参蒸しパン	もも 七草がゆ	ウエハース カステラ
昼食	8成人の日 	9 食パン コロッケ ベジタブルソテー 白菜とベーコンのスープ	10 麦ごはん れんこんハンバーグ 人参グラッセ 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	11 麦ごはん 八宝菜 わかめスープ	12誕生会 鶏そぼろの炊き込みご飯 揚げ魚のあんかけ マカロニサラダ すまし汁(かまぼこ) ヨーグルトムース	13 肉うどん ヨーグルト
10時 3時		コーンフレーク いちごのケーキ	パン バナナ・せんべい	オレンジ 源氏パイ	ウエハース ドーナツ	せんべい クッキー
昼食	15 麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス 中華スープ	16 麦ごはん みそ汁(たまねぎ) 肉豆腐 かぶのサラダ	17 麦ごはん 照り焼きチキン ゆでブロッコリー 野菜スープ	18 麦ごはん 煮魚 ゆでいんげん 五目みそ汁	19 コッペパン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	20 味噌ラーメン ヨーグルト
10時 3時	バナナ ★元気ケーキ	チーズ・クラッカー ★ダイヤモンドクッキー	みかん ゼリー・かりんとう	キウイフルーツ ハッシュドポテト	もも にんじん蒸しパン	ウエハース カステラ
昼食	22 親子丼 じゃがいものみそ汁	23 食パン コロッケ ベジタブルソテー 白菜とベーコンのスープ	24 麦ごはん れんこんハンバーグ 人参グラッセ 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	25 麦ごはん 八宝菜 わかめスープ	26 麦ごはん 揚げ魚のあんかけ サラダ菜 すまし汁(かまぼこ)	27 肉うどん ヨーグルト
10時 3時	りんご スパゲティサンド	コーンフレーク いちごのケーキ	パン サブレ	オレンジ ボンデケーキ	ウエハース 肉万十	せんべい クッキー
昼食	29 麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス 中華スープ	30 麦ごはん みそ汁(たまねぎ) 肉豆腐 かぶのサラダ	31 麦ごはん 照り焼きチキン ゆでブロッコリー 野菜スープ			
10時 3時	バナナ ★元気ケーキ	チーズ・クラッカー ★ダイヤモンドクッキー	みかん ゼリー・かりんとう			