

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) ぎゅうにく 牛肉コロッケ ブロッコリー ごもく 五目ひじき あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ (黄桃)	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ はるまき 春巻 こうはく 紅白なます フルーツ (みかん)	ごはん さけ 鮭のバターしょうゆ焼き きんぴら ビーフンソテー はくさい 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 だいこん 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 はるさめ 春雨のスープ煮 こまつな 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)
	ごはん ゆーりんちー 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 なす 茄子とマカロニのポロネーゼ 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) まつかぜやき 松風焼 ブロッコリー きざ こんぶ にもの 刻み昆布の煮物 しょうが 生姜キャベツ フルーツ (黄桃)	ごもく 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 さかな わふう 魚の和風きのこソース たまご 玉子きくらげ炒め ほうれん草ののりあえ フルーツ (パイン)	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ばんばんじー 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)	しお ぶた どん 塩だれ豚バラ丼 ちくわ 竹輪のいそべ揚げ あおな ちゅうか 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 やさい 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 きのこのソテー はるさめ 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 にくどうふ 肉豆腐 やさい 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 ぶたにく じゃがいも あに 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 がんも煮 さんしょく 三色ナムル フルーツ (パイン)	やきとりどん 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)