

1がつこんだてひょう



6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん みそカツ インゲンソテー ごもく 五目ひじき あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ(りんご)	ぶりかけごはん(たまご) とうふ 豆腐のかにあんかけ はるまき 春巻 いた 炒めナムル フルーツ(黄桃)	ごはん あかうお てりや 赤魚の照焼き なすと竹輪のみそ炒め ちくわ いた ポテトサラダ フルーツ(みかん)	オレンジパン チキンピカタ きのことマカロニのトマトソース ウイナーポテト フルーツ(パイナップル)	キーマカレー ハンペンフライ だいこん 大根サラダ フルーツ(りんご)
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
成人の日 	ごはん きゅうにく 牛肉コロッケ ほうれん草 ほうれん草ソテー はなやさい 花野菜ソテー タコさんウイナー フルーツ(みかん)	ナポリタン つき お月さまハムカツ チョレギサラダ フルーツ(パイナップル)	ごはん やきにく 焼肉 ピーマンソテー ツナじゃが わかめサラダ フルーツ(りんご)	マーブルパン ハンバーグハヤシソース ブロッコリー ス克蘭ブルエッグ こまつな 小松菜とベーコンのソテー フルーツ(黄桃)
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
しお ふた どん 塩だれ豚バラ丼 イカのかりんとう揚げ にんじん 人参おかかあえ フルーツ(みかん)	さつまいもパン とりにく 鶏肉のチーズローフ マカロニソテー やさい 野菜のコンソメ煮 ミルクポテト フルーツ(パイナップル)	ぶりかけごはん(さけ) ホイコーロー こんさい 根菜クリーミーフライ もやしとコーンの炒め物 いた フルーツ(りんご)	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ はくさい 白菜とハムのサラダ フルーツ(黄桃)	ごはん や ふうに すき焼き風煮 ごぼうサラダ かにシュウマイ フルーツ(みかん)
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
まーぼーさいめん 麻婆菜麺 とりてん とり天 フレンチサラダ フルーツ(パイナップル)	ごはん しろみざかな 白身魚のいそべ揚げ れんこん れんこんそぼろ炒め あおな 青菜ともやしのナムル フルーツ(りんご)	ミルクパン とりにく 鶏肉とほうれん草のシチュー ミートボール コーンキャベツ フルーツ(黄桃)	ごはん ふたにく 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 がんも煮 チンゲン菜のおかかあえ フルーツ(みかん)	ごはん イカカツ はるさめ 春雨サラダ ウイナーガーリックソテー フルーツ(パイナップル)

