



1月9日(金)
わかめごはん 牛乳
しらたまずに
ごまあじいりこ
こうはくなます



1月13日(火)
ごはん 牛乳
とりそぼろどんぶり
けんちんじる
ポテトサラダ



1月14日(水)
ごはん 牛乳
ぶたじる
ちくわのゆかりあげ
あまずづけ



1月15日(木)
げんりょうコッペパン 牛乳
しおラーメン
すだちふうみづけ
ナッツごぼう



1月16日(金)
ごはん 牛乳
おでん
てづくりふりかけ
ゆずみそあえ



1月19日(月)
ごはん 牛乳
ワントンスープ
とりにくのガーリックやき
ツナサラダ



1月20日(火)
ごはん 牛乳
ちゃんこなべ
しゃぶしゃぶたサラダ
こおなごちりめん



1月21日(水)
ごはん 牛乳
ポークカレー
フレンチサラダ
ふくじんづけ



1月22日(木)
コッペパン 牛乳
ポトフ
ミモザサラダ
いよかん



1月23日(金)
ごはん 牛乳
ビビンバ
はるさめスープ
ナムル



1月26日(月)
ごはん 牛乳
とうふのごもくあんかけ
きゅうりとだいこんのナムル
だいずとにぼしのあげに



1月27日(火)
ごはん 牛乳
すいとん
ハモのてんぷら
キャベツのあまずづけ



1月28日(水)
ろっこくごはん 牛乳
いよこくみそしる
ぶたにくのかりんあげ
きりぼしだいこんのサラダ
あじつけのり



1月29日(木)
えひめけんさんコッペパン 牛乳
かきたまじる
さつまいもとだいずのあげに
いちご



1月30日(金)
たいめし 牛乳
ひらだんごじる
とりのてんぷら
ゆかりあえ