

## 1月のきゅうしょく







## <u>1月のもくひょう</u> 🖐

## 感謝して食べよう



- ・春雨の和え物・そぼろふりかけ



- ・レーズンパン・牛乳・大根のポトフ・根菜チップス・洋なしゼリー



- ・米飯 ・牛乳 ・すまし汁
- ・一口天の磯煮 ・こぎつね混ぜ寿司



- 【世界の料理:アメリカ】 ・黒糖パン ・牛乳 ・ポークビーンズ ・おからのサラダ ・ミルメーク



- ・米飯・牛乳・高野豆腐の卵丼・れんこんの炒め物・かみかみ黒豆



- ・牛乳・きのこと小松菜のペペロン
- チーノ ・鮭フライ ・キャベツのサラダ



- 米飯牛乳
- ちゃんこ鍋ごぼうのピリ辛炒め
- ・みかん



- ・米飯
- ・牛乳・豚汁(さつまいも)・厚揚げのポン酢かけ ・手作りのり佃煮



- ・米飯 ・牛乳 ・ピビンバ ・トックスープ ・ヨーグルト



- 減量米飯

- ・ 牛乳 ・ カレーうどん ・ いわし天ぷら ・ 切り干し大根の炒め物

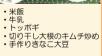


- ・コッペパン ・牛乳 ・クリームシチュー ・ほうれん草とツナのサラダ ・マーシャルビーンズ



- ・米飯 ・牛乳 ・ホイコーロー ・えびシューマイ ・じゃがいもの炒め物







- 【世界の料理:アメリカ】 ・牛乳 ・ジャンパラヤ ・フライドチキン ・ブロッコリーのサラダ



- ・米飯 ・牛乳 ・おでん
- ・小松菜のじゃこおかか炒め・みかん



- ・米飯・牛乳・里芋ときのこの味噌汁・焼きさばの大根おろしがけ
- 刻み昆布の煮物



・米飯 ・牛乳 ・カレーライス ・キャベツとブロッコリーの ごまマヨソテー



- ・コッペパン ・牛乳 ・鶏肉のトマト煮 ・オムレツ
- ・小松菜のサラダ



- ・米飯・牛乳・白菜の煮込み・蓮根のはさみ揚げ・ひじきの煮物



- 【世界の料理:アメリカ】
  ・パーガーパン
  ・牛乳
  ・コーンチャウダー
  ・アメリカンハンバーグ
  ・キャペツのソテー
  ・スライスチーズ

