

1月21日(日)

【朝食】ジャーマン・スパサラ・クロワッサン・OJ



【昼食】
カルボナーラ・サラダ・パン



【夕食】ガパオライス・唐揚げ・味噌汁
(麻婆豆腐UP)



1月22日(月)

【朝食】オムレット・ポテト・ベーコン・サラダ・
オレンジジュース



【夕食】揚げ鯖おろしポン酢・揚げ出し豆腐・ご飯・味噌汁
(ミニうどんUP)



1月23日(火)

【朝食】わかめご飯・ひじき・にゅう麺・ゼリー



【夕食】牛肉チラシ・ミニカレーうどん・みかん
(大焼売UP)



1月24日(水)

【朝食】パン・ポテト・サラダ・ゆで卵・ヨーグルト・AJ



【夕食】豚肉豆腐・唐揚げ・ご飯・味噌汁
(ごま団子UP)



1月25日(木)

【朝食】アマトリチャーナペンネ・サラダ・パン・リンゴジュース



【夕食】麻婆豆腐・春巻き・ご飯・味噌汁
(ミニ肉まんUP)



1月26日(金)

【朝食】だし茶漬け・鮭塩焼き・がんも・玉子焼き・鯛焼き



【夕食】・サラダ・パイン・ご飯 スープ
(肉豆腐UP)



1月27日(土)

【朝食】クラムチャウダー・サラダ・ポテト・パン・ジョア・オレンジジュース



【夕食】ハヤシライス・サラダ・パン
(からポテUP)



1月28日(日)

【朝食】焼きそばドック・ポテト・ヨーグルト・OJ



【昼食】
梅とろろうどん・混ぜご飯・ゼリー



【夕食】イタリアン牛丼・サラダ・餃子・味噌汁
(キャラメルプリンUP)



1月29日(月)

【朝食】わかめご飯・豚汁・冷奴・鯛焼き



【夕食】ビビンバ丼・春雨サラダ・スープ

(つけ麺UP)



1月30日(火)

【朝食】ポテト・サラダ・ゆで卵・パン・バナナ



【夕食】豚肉生姜焼き・蓮根天・ご飯・味噌汁

(ネギ焼きUP)



1月31日(水)

【朝食】豚肉白菜煮・ひじき・温玉・ご飯・味噌汁



【夕食】キーマカレー・サラダ・手羽唐揚げ・スープ
(和風温玉スパUP)

