

日	月	火	水	木	金	土
		1元日	2正月休み	3正月休み	4 レバニラ炒め チキン唐揚 ヨーグルト 魚汁 黒米	5 魚煮付 ポテトサラダ 塩レバー 芋御飯 ソーメン汁
6	7 大根そぼろ マカロニサラダ 塩さば 豚汁 白米	8 スパゲティ カボチャサラダ 漬物 パン オニオンスープ	9 ビーフストロガノフ ポテトサラダ カニ棒のタマゴ巻き 五目スープ 白米	10 なすそぼろ しゃけのベーコン巻 きゅうりとチクワの和物 アーサ汁 白米	11 マーボ豆腐 冬瓜ウブシー ホタテのバター焼 小松菜とベーコンの卵スープ 白米	12 白身魚フライ 千切イリチャー ヨーグルト ゆし豆腐 黒米
13	14成人の日 ハンバーグ 野菜サラダ チジミ もずくスープ 白米	15 天ぷら定食 (魚・イカ・カボチャ・エビ・ゴーヤ) 大根ソテー ワカメのかき玉スープ 白米	16 沖縄そば 野菜サラダ 漬け物 フーチバージュシー	17 魚の甘酢あんかけ 豆腐チャンプルー もずくの酢物 味噌汁 黒米	18 チキン煮付 タマゴ野菜サラダ 酢物 ゆし豆腐 白米	19 八宝菜 塩さば ぜんざい 豚肉と根菜の味噌汁 白米
20	21 カツカレー もやし炒め べったら漬 大根と豆腐の味噌汁 白米	22 ソーキ汁セット 野菜サラダ 炊き込みご飯 塩さば	23 冬瓜そぼろ トマトのカップサラダ チキン唐揚 ソーメンのスープ 黒米	24 大根の筑前煮 ポテトサラダ あまがし 軟骨ソーキ汁 白米	25 豚肉生姜焼 ポテトサラダ きゅうりと春雨の和え物 とろろ昆布吸物 白米	26 ポークタマゴ ドゥルワカシー かきあげ 中味汁 白米
27	28 オムライス タマゴ野菜サラダ 酢物 カボチャスープ	29 魚のアーサあんかけ ピーマンの肉詰 きゅうりの酢の物 白菜と豆腐の味噌汁 白米	30 さばのラビットソースかけ 野菜サラダ くずもち きのこおろし入りスープ 黒米	31 さんまのバター焼き 野菜サラダ 酢の物 アサリ汁 白米		