

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|---|---|--|---|
| | | | 1元日 | 2定休日 | 3定休日 | 4 サバ缶焼きそば 春巻 フルーツ(みかん) わかめレタスのみそ汁 白米 |
| 5 | 6 イカのみそだれ炒め 小松菜と人参炒め物 豆腐の梅だれ和え しめじのみそ汁 白米 | 7 豚肉なめこおろし煮 いろいろやさイトマト煮 ほうれん草の鮭和え とろろ昆布のみそ汁 黒米 | 8 ミックスフライ レタスと大根のさっぱり煮 春雨サラダ 貝割れとワカメのみそ汁 白米 | 9 白菜のそぼろあんかけ パプリカと玉ネギのごま酢和え コロッケ 豆腐とねぎのみそ汁 白米 | 10 白身魚の野菜ソース 黒芽とひじきの煮物 きゅうりとしらす干しの酢の物 もやしスープ 白米 | 11 若鶏のピーナツバター焼き ひじきトマト煮 しらたきと小松菜の和え物 きのこのみそ汁 白米 |
| 12 | 13成人の日 中華風五目炒め モロヘイヤサラダ フルーツ(キウイ) 桜エビのみそ汁 白米 | 14 アスパラと豚肉のオイスター ソース炒め 五色炒め さつま芋とリンゴの重ね煮 ザーサイスープ 白米 | 15 サンマの潮煮 ナスのみそ炒め マカロニサラダ 白菜のみそ汁 白米 | 16 チキンのオリーブオイル焼 小松菜の中華炒め 白菜のサラダ ソーメン汁 白米 | 17 タラの竜田揚げサラダ風 豆腐のおかか和え 水菜とエノキのみそ汁 白米 | 18 ささみピカタ きのこサラダ フルーツ(みかん) レタスとわかめのみそ汁 白米 |
| 19 | 20 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ ちくわとごぼうの炒め物 大根の甘酢和え 豚肉としめじのスープ 白米 | 21 豚肉のづけ焼き キャベツのトマト煮 切干し大根ときゅうりの和え物 しいたけのみそ汁 白米 | 22 タラの梅ソース 白菜とアサリのスープ煮 カリフラワーと卵のサラダ ほうれん草のみそ汁 白米 | 23 魚のみそ煮 パクチョイとベーコンの バター炒め キュウリとしらすの和え物 レタスのみそ汁 白米 | 24 根菜のしぐれ煮 里芽のまぶし ほうれん草ともやしの和え物 貝割れすまし汁 白米 | 25 キャベツとチキンのみそ炒め カボチャとブロッコリー炒め レンコンのきんぴら さつま芋と玉ねぎのみそ汁 白米 |
| 26 | 27 豆腐チャンプルー 野菜コロッケ フルーツ(ぶどう) 水菜とエノキのみそ汁 白米 | 28 中華焼きそば インゲンとさつま芋ツナマヨ和え つぼ漬け 白菜とワカメのみそ汁 白米 | 29 グルクン野菜あんかけ グリーンサラダ パクチョイ煮浸し 大根と天カスのみそ汁 白米 | 30 酢豚 キャベツとホタテの和物 ポテトサラダ うどん 白米 | 31 白身フライ 春雨の明太子和え レンコン甘酢漬け ほうれん草とエリンギのみそ汁 白米 | |
| | | | | | | |

|