

2023年1月

完了

日付	完了	
	午前食	午後食
4 (水)	ツナボリタン (スパゲティー・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター・砂糖・トマト缶・ケチャップ) わかめスープ (わかめ・鶏ガラ・醤油) 冬野菜サラダ (ブロッコリー・カリフラワー・れんこん・人参・コーン・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 鶏雑炊 (米・鶏もも肉・ねぎ・ごぼう・しめじ・人参・昆布だし・酒・みりん・醤油)
5 (木)	ビビンバ丼 (米・豚ひき肉・砂糖・みりん・酒・味噌・醤油・小松菜・もやし・人参・ごま油) ふぶき汁 (豆腐・人参・ねぎ・かつお昆布だし・味噌) さつまいもの甘煮 (さつまいも・かつお昆布だし・砂糖・みりん・醤油)	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ・きなこ・砂糖)
6 (金)	ちゃんぽんうどん (うどん・豚肉・生姜・キャベツ・もやし・人参・ねぎ・コーン・ごま油・醤油・鶏ガラ・牛乳) だいごんのごまヨサラダ (だいごん・きゅうり・にんじん・すりごま・マヨネーズ・砂糖・醤油・ごま油) みかん	牛乳 七草粥 (米・七草・かつお昆布だし・味噌)
7 (土)	親子丼 (米・鶏もも肉・玉ねぎ・卵・かつお昆布だし・酒・砂糖・みりん・醤油) みそ汁 (小松菜・えのき・かつお昆布だし・味噌) れんこんのきんぴら (れんこん・人参・油・砂糖・醤油・ごま)	牛乳 さといものチーズグラタン (さといも・たまねぎ・コーン・無塩バター・牛乳・チーズ・コンソメ)
10 (火)	わかめ軟飯 みそ汁 (白菜・豆腐・かつお昆布だし・味噌) 鶏のてり煮 (鶏もも肉・酒・玉ねぎ・醤油・砂糖) マゼドアンサラダ (じゃがいも・きゅうり・人参・チーズ・マヨネーズ)	牛乳 りんごのヨーグルトマフィン (りんご・ホットケーキ粉・卵・ヨーグルト・バター・砂糖)
11 (水)	うどん (うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・かつお昆布だし・みりん・酒・醤油) だいごんのおかか和え (だいごん・きゅうり・人参・かつお節・醤油・砂糖) バナナ	牛乳 さつまいものおやき (さつまいも・片栗粉・砂糖・油)
12 (木)	食パン コーンスープ (玉ねぎ・バター・小麦粉・クリームコーン・牛乳・コンソメ) チリコンカン (豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター・砂糖・コンソメ・ケチャップ) ブロッコリーとりんご酢のサラダ (ブロッコリー・キャベツ・人参・砂糖・りんご酢・油)	牛乳 たぬき軟飯 (米・醤油・あおのり・天かす・醤油・砂糖)
13 (金)	軟飯 けんちん汁 (だいごん・人参・ごぼう・ねぎ・里芋・かつお昆布だし・酒・醤油) カレイの西京焼き (カレイ・みりん・酒・砂糖・味噌) 納豆おかか和え (ひきわり納豆・ほうれん草・人参・かつお節・海苔・砂糖・醤油) バナナ	牛乳 チキンときのこのクリームパンネ (パンネ・鶏もも肉・玉ねぎ・しめじ・コーン・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ)
14 (土)	みそ焼うどん (うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・味噌・醤油・ごま油・かつお節) スープ (ねぎ・豆腐・鶏ガラ・醤油) スイートポテトサラダ (さつまいも・にんじん・きゅうり・コーン・マヨネーズ)	牛乳 韓国風まぜ軟飯 (米・豚ひき肉・人参・醤油・生姜・酒・砂糖・ごま油・きゅうり)
16 (月)	軟飯 みそ汁 (麩・かつお昆布だし・味噌) 肉じゃが (麩・かつお昆布だし・味噌) ほうれん草ののりじゃこサラダ (ほうれん草・人参・もやし・しらす・のり・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 中華ツナビーフン (ビーフン・ツナ・玉ねぎ・人参・ニラ・砂糖・鶏ガラ・醤油・ごま油)
17 (火)	食パン スープ (玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・コンソメ) カジキのてりやき (カジキ・酒・砂糖・醤油・油) ブロッコリーのたまねぎドレッシング (ブロッコリー・人参・キャベツ・玉ねぎ・油・砂糖・醤油)	牛乳 豚しぐれ軟飯 (米・豚肉・砂糖・みりん・酒・醤油)
18 (水)	マーボー丼 (米・豚ひき肉・豆腐・ねぎ・にんじん・生姜・ごま油・砂糖・味噌・醤油・鶏ガラ・片栗粉) はるさめスープ (春雨・白菜・人参・かつお昆布だし・醤油) わかめサラダ (わかめ・だいごん・きゅうり・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ・ごま油・ごま)	牛乳 コーンパン (ホットケーキ粉・コーン・ピザチーズ・牛乳)
19 (木)	軟飯 みそ汁 (マイタケ・ほうれん草・かつお昆布だし・味噌) からあげ (鶏もも肉・生姜・酒・みりん・醤油・鶏ガラ・片栗粉・油) さつぱりサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 ゼリー ハイハイ
20 (金)	焼うどん (うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ごま油・鶏ガラ・醤油・砂糖・かつお節) たまごスープ (卵・小葱・鶏ガラ・醤油) 鉄骨サラダ (ひじき・人参・しらす・コーン・砂糖・酢・ごま油・醤油・マヨネーズ)	牛乳 コーンフレーク
21 (土)	さけとわかめの軟飯 (米・昆布だし・鮭・わかめ) ポトフ (鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・えのき・コンソメ) ごまマヨ和え (きゅうり・人参・すりごま・砂糖・醤油・マヨネーズ・ごま油)	牛乳 カップケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・卵・牛乳)
23 (月)	チャーハン (米・玉ねぎ・人参・ピーマン・卵・油・醤油) スープ (コーン・小松菜・鶏ガラ) 花シュウマイ (豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・鶏ガラ・醤油・酒・みりん・ごま油・片栗粉・シュウマイ皮) パンサンズ (春雨・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ・ごま油) りんご	牛乳 かぼちゃバナナケーキ (ホットケーキ粉・卵・砂糖・牛乳・油・バター・かぼちゃ・バナナ・生クリーム)
24 (火)	軟飯 みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・かつお昆布だし・味噌) ひじきハンバーグ (豚ひき肉・豆腐・ひじき・人参・玉ねぎ・パン粉・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉) キャベツのおかか和え (キャベツ・にんじん・かつお節・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 きなこサンド (食パン・きな粉・砂糖)
25 (水)	豚肉ときのこの和風パスタ (スパゲティー・豚肉・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・バター・酒・みりん・醤油・のり) スープ (じゃがいも・玉ねぎ・コンソメ) コロコロサラダ (きゅうり・にんじん・大根・コーン・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 フルーツヨーグルト (無糖ヨーグルト・グラニュー糖・バナナ・みかん) クラッカー
26 (木)	軟飯 けんちん汁 (大根・ねぎ・人参・豆腐・かつお昆布だし・酒・醤油) サーモンフライ (鮭・小麦粉・パン粉・油) 三色磯和え (ほうれん草・人参・もやし・あおのり・砂糖・酢・醤油・ごま油)	牛乳 鶏のてりマヨチップ (ぎょうざの皮・鶏もも肉・砂糖・みりん・醤油・酒・マヨネーズ・海苔)
27 (金)	ロールパン クリームシチュー (鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・じゃがいも・ブロッコリー・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ) フレンチサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・油・砂糖・酢) バナナ	牛乳 ツナとこんぶの軟飯 (米・ツナ・昆布・醤油・ごま油)
28 (土)	二色丼 (米・豚ひき肉・かつお昆布だし・砂糖・みりん・酒・醤油・味噌・卵・かつお昆布だし・マヨネーズ・砂糖・油) みそ汁 (かぶ・かつお昆布だし・味噌) 中華ナムル (もやし・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ・ごま油)	牛乳 パン
30 (月)	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ・かつお昆布だし・酒・醤油) 鶏肉と冬野菜のうま煮 (鶏もも肉・大根・れんこん・ごぼう・人参・さといも・いんげん・かつお昆布だし・みりん・砂糖・醤油・味噌) はるさめサラダ (春雨・きゅうり・人参・砂糖・酢・醤油・鶏ガラ・ごま油・ごま)	牛乳 マドレーヌ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター)
31 (火)	サンマーうどん (うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・油・鶏ガラ・醤油・酒・みりん・片栗粉) じゃがいもの磯部揚げ (じゃがいも・米粉・あおのり・油) オレンジ	牛乳 ポテトピザ (じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ケチャップ・砂糖・チーズ)