

# ★ 1月 献立 ★

		令和05年01月04日(水)	令和05年01月05日(木)	令和05年01月06日(金)	令和05年01月07日(土)
朝おやつ		マリービスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳	ビスケット 牛乳
昼		ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 味噌汁(キホ・シイ・イソ・ワカ)	豆腐の野菜あんかけ ささ身の磯香和え 味噌汁(コマツ・フ)	七草ご飯 たらのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁(祥・ワカ)	てりやき丼 小松菜のおかか和え 味噌汁(ハクサイ・フ)
昼おやつ		りんごきんとん 牛乳	しらす菜めしおにぎり 牛乳	ぺったんこパン 牛乳	いももち 牛乳
		令和05年01月09日(月)	令和05年01月10日(火)	令和05年01月11日(水)	令和05年01月12日(木)
朝おやつ		星だべよ 牛乳	バナナ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳
昼	成人の日	ご飯 白身魚の竜田揚げ 切干大根のいため煮 味噌汁(ウチワ・ナメ)	ハヤシライス(麦) キャベツの塩昆布和え コンソメスープ(オグ・ツイ・ヌ社)	ご飯 おでん 春雨サラダ 味噌汁(トウ・ホリツウ)	ご飯 さわらのねぎ塩焼き 厚揚げの味噌いため すまし汁(コマツ・ヌ社)
昼おやつ		ラスク 牛乳	ババロア(バニラ) ルヴァン/せんべい	ココアクッキー 牛乳	チーズのケーキ 牛乳
		令和05年01月16日(月)	令和05年01月17日(火)	令和05年01月18日(水)	令和05年01月19日(木)
朝おやつ		ビスコ 牛乳	マリービスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳
昼		ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(イソ・ワカ)	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 味噌汁(キホ・シイ・イソ・ワカ)	豆腐の野菜あんかけ ささ身の磯香和え 味噌汁(コマツ・フ)	ご飯 たらのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁(祥・ワカ)
昼おやつ		ツナおにぎり チーズ	マカロニきな粉 牛乳	大学芋 牛乳	しらす菜めしおにぎり 牛乳
		令和05年01月23日(月)	令和05年01月24日(火)	令和05年01月25日(水)	令和05年01月26日(木)
朝おやつ		豆乳ウエハース 牛乳	バナナ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳
昼		ご飯 鶏肉のクリーム煮 ポパイサラダ オニオンスープ	★誕生日会★ ご飯 フライ盛り合わせ ブロッコリーとチーズのサラダ	ハヤシライス(麦) キャベツの塩昆布和え コンソメスープ(オグ・ツイ・ヌ社)	ご飯 おでん 春雨サラダ 味噌汁(トウ・ホリツウ)
昼おやつ		おいなりさん 牛乳	ラスク ジョア	ババロア(バニラ) ルヴァン/せんべい	ココアクッキー 牛乳
		令和05年01月30日(月)	令和05年01月31日(火)		
朝おやつ		ビスコ 牛乳	星だべよ 牛乳		
昼		ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(イソ・ワカ)	ご飯 ホイコーロー もやしじゃこ和え 味噌汁(アサ・キャ・ツ)		エネルギー 459 / 533kcal たんぱく質 16.6 / 19.6g 鉄 1.5 / 2.0mg カルシウム 281 / 252mg
昼おやつ		ツナおにぎり 牛乳	マカロニきな粉 牛乳		