

がつぶん 1月分のこんだて

1月9日（金）～30日（金）

※予定ですのでかわることがあります。

月



火



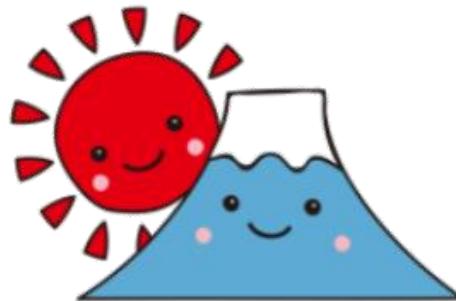
水



木



金



12日
せいじん ひ
成人の日



13日

- ・おさつパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・ハムと野菜の中華スープ
- ・もやしとコーンの中華あえ

14日

- ・豚肉と金時豆のカレーライス
- ・牛乳
- ・サワーソテー
- ・和なし（カット缶）

15日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・はくさいのとろみ煮
- ・あつあげのピリ辛じょうゆかけ
- ・豚肉とさんどまめのオイスターソースいため

16日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さごしのみぞれかけ
- ・みそ汁
- ・みずなの煮びたし

19日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・ツナとキャベツのごまいため
- ・まつ茶大豆

20日

- ・コッペパン・みかんジャム・牛乳
- ・ケチャップ煮
- ・ささみと野菜のソテー
- ・りんご

21日

- ・こまつなっ葉めし
- ・牛乳
- ・さけの和風マリネソースかけ
- ・じゃがいもとベーコンのみそ汁

22日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ビーフシチュー
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・スライスチーズ

23日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・五目汁
- ・きゅうりの甘酢づけ

26日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・かす汁
- ・くりきんとん



27日

- ・コッペパン・いちごジャム・牛乳
- ・ミートボールと野菜のカレー煮
- ・ツナとほうれんそうのソテー
- ・パインアップル（カット缶）

28日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のスタミナ焼き
- ・五目汁
- ・きくなとはくさいのおひたし

29日

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・あじのレモンマリネ
- ・てば豆のスープ煮
- ・白桃（カット缶）

30日

- ・親子丼
- ・牛乳
- ・紅白なます
- ・黒豆の煮もの



9日

- ・れんこんのちらしずし
- ・牛乳
- ・ぞう煮
- ・ごまめ

しょうがつ きょうじ こんだて
正月の行事献立