



	令和03年01月18日(月)	令和03年01月19日(火)	令和03年01月20日(水)	令和03年01月21日(木)	令和03年01月22日(金)	令和03年01月23日(土)	令和03年01月24日(日)
朝	御飯 みそ汁(白菜) キンピラごぼう ふりかけ さけ 牛乳	御飯 みそ汁(大根) ほうれん草と卵炒め 金山寺みそ 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ) ミートボールの黒酢煮 ふりかけ たらこ 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜) 炒り豆腐 たいみそ 牛乳	御飯 みそ汁(揚げ) 温泉たまご 味のり 牛乳	御飯 みそ汁(もやし) 豆腐シュウマイ もろみみそ 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜) 里芋のそぼろ煮 ふりかけ かつお 牛乳
昼	御飯 白身魚のにんにくステーキ 青梗菜のピーナツ和え あさりのスープ フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の炒め物 白菜のごま酢和え 清汁(花麩) フルーツ(洋梨)	御飯 ごぼう入り飮肥天風 わさびマヨ和え 赤出し(春菊) フルーツ(みかん)	御飯 豚肉のマスタードソース ほうれん草サラダ みそ汁(大根、うず巻麩) フルーツ(パイン)	おにぎり(ユカ) かしわうどん さつま芋のミルク煮 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 鯖のカレー焼き キャベツとささみの土佐 清汁(はんぺん) フルーツ(バナナ)	御飯 梅しそ鶏天 春菊のサラダ 中華スープ(ベーコン) フルーツ(白桃)
おやつ	チーズケーキ	ペアクリームワッフル	バームクーヘン	チョコクレープ	黒糖蒸しパン	ゴマプリン	ドームケーキ
夕	麦御飯 カツとじ 清汁(ちくわ) 漬物(高菜漬)	御飯 揚げ魚の甘酢あんかけ コンソメスープ(えび) 漬物(キュウリ・青)	御飯 ガーリックチキン 清汁(野菜つみれ) 野菜大豆煮	御飯 魚フライとコロッケ 清汁(絹豆腐) 漬物(しば)	御飯 ホイコーロー 中華スープ(玉葱) 漬物(赤しその実漬)	御飯 肉団子のケチャップ煮 春雨スープ 漬物(ツボ)	御飯 豆腐入り卵焼き コンソメスープ(キャベツ) 漬物(千切沢庵)

