

月	火	水	木	金
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
				
ワカメうどん 大根ナムル  果物	ごはん 松風焼き 紅白なます風 お雑煮風 果物	ごはん 鮭味噌マヨ焼き 小松菜シメジ和え みそ汁 果物	ごはん 鶏肉竜田揚げ ブロッコリー和風サラダ わかめスープ 果物	チキンカレー きなこポテト  果物
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
 <p><b>成人の日</b></p>				
	ふりかけご飯 豚肉ごま焼き 人参塩昆布和え 中華風スープ 果物	カレー麺 ほうれん草ツナ和え  果物	豚丼 春雨サラダ みそ汁  果物	ごはん マーボー豆腐 小松菜ナムル みそ汁 果物
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
				
ごはん バーベキューチキン 人参ナムル みそ汁 果物	ジャムサンド 鮭グラタン さつま芋サラダ スープ 果物	とりめし 豆腐ハンバーグ 小松菜ごま和え みそ汁 果物	塩ラーメン 青のりポテト  果物	さつま芋カレー ほうれん草ともやしのナムル  果物
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
				
ごはん 鶏肉マーマレード煮 大根と人参の煮物 みそ汁 果物	ごはん ぎょうざ ブロッコリー中華和え 中華風スープ 果物	ごはん 炒め納豆 ひじき煮物 みそ汁 果物	ごはん ほっけ磯辺焼き チンゲン菜肉みそあん 豚汁 果物	豆乳うどん 南瓜煮物  果物
				