

これまでのこんだて 2022年1月



1月11日

牛乳
ポークカレー
(麦ご飯)
ひじきサラダ
いちご
ヨーグルト



1月12日

牛乳
ご飯
たらこの甘だれ
焼き
ほうれん草の
和え物
人参の
ポタージュ



1月13日

牛乳

ワンタン

ラーメン

(中華麺)

豆腐ナゲット

ハムともやしの

酢の物



1月14日

牛乳

ご飯

ハンバーグ

キムチスープ

洋梨コンポート



1月17日

牛乳
ご飯
ハムカツ
(ソース)
和風サラダ
味噌汁



1月18日

牛乳
ご飯
さんま煮
れんこうサラダ
豆腐のスープ



1月19日

牛乳

ガパオライス

(境町産

麦ご飯)

ガドガドサラダ

和風ボルシチ

パンナコッタ



1月20日

牛乳

ご飯

鶏肉のオープン

焼き

大根と水菜の

サラダ

納豆汁



1月21日

牛乳

ご飯

チーズオムレツ

白菜の炒め煮

わかめスープ



1月24日

牛乳

野菜たっぷり

カレーうどん

(ソフト麺)

さばの竜田揚げ

きんぴらごぼう



1月25日

ご飯

豚肉のしょうが

焼き

キャベツの

サラダ

なめこのみそ汁

発酵乳

(いちご)



1月26日

牛乳

赤飯

鶏肉の照り焼き

菜の花の和風

辛子和え

けんちん汁



1月27日

牛乳

ジャージャー麺

(中華麺)

きゅうりとくらげ

の甘酢和え

フルーツ杏仁



1月28日

牛乳

ハヤシライス

(麦ご飯)

ブロッコリーの

おかかのり和え

あさりと

チンゲンサイの

スープ



1月31日

牛乳

ご飯

豚肉とキャベツ

の炒め物

しそひじき和え

味噌汁