

これまでのこんだて

R2 1月



1月12日

牛乳 ご飯
さけの塩麴焼き
茹で野菜のごま
味噌サラダ
けんちん汁



1月13日

牛乳
チキンカレー
(麦ご飯)
ポパイサラダ
ヨーグルト



1月14日
乳酸菌飲料
チャンポン麺
(中華麺)
シュウマイ
さつまいもと
リンゴの重ね煮



1月15日
牛乳
ビビンバ丼
(麦ご飯)
(肉炒め)
(ナムル)
冬瓜と肉団子の
スープ
白桃ジュレ



1月18日

牛乳

中華丼

(麦ご飯)

大根と水菜の

サラダ

わかめの中華

スープ



1月19日

牛乳

境町産のご飯

さば塩麴カレー

焼き

大根と豚肉の

煮物

かぶのみそ汁



1月20日

牛乳

わかめご飯
あじフリッター
青菜の磯香和え
五目かき玉汁



1月21日

牛乳 ご飯

豚肉のみそ焼き
マカロニサラダ
えび団子スープ



1月22日
牛乳 麦ご飯
冬野菜カレー
彩りサラダ
ヨーグルト



1月25日
牛乳 ご飯
プルコギ
小松菜の
ナムル
あさりのチゲ風
スープ



1月26日
牛乳
玄米ご飯
鮭の塩焼き
たくあん和え
具だくさん汁



1月27日
牛乳 ご飯
さわらの
西京焼き
ひじきのごま
ドレッシング
いものこ汁



1月28日

牛乳 ご飯
鶏肉の香草焼き
シーザーサラダ
クラム
チャウダー



1月29日

牛乳 ご飯
納豆
(たれ・からし
付)
厚焼き卵
煮合い
ぬつぺ汁