

25/01/09 (木)	
1	中華飯
2	牛乳
3	さつまいもチップス

25/01/10 (金)	
1	フランクドッグ
2	牛乳
3	コーンクリームシチュー

25/01/14 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の照り焼き
4	れんこんサラダ
5	雑煮

25/01/15 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	豚肉と厚揚げの甘辛みそ炒め
4	チンゲン菜の磯辺和え
5	つぼ漬け

25/01/16 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	白身魚のレモンソースかけ
4	もやしのナムル
5	じゃが芋と玉ねぎの赤だし

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが 豚もも肉 いか 酒 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ うずら卵水煮 天塩 白こしょう みりん うすくちしょうゆ はくさい 葉ねぎ でんぷん ごま油
2	牛乳
3	さつまいも 白絞油 食塩

No	食品名
1	コッペパン フランクフルト キャベツ カレー粉 食塩 白こしょう トマトケチャップ
2	牛乳
3	サラダ油 セロリー 玉ねぎ にんじん ホールコーン ベイリーフ だし用かつお節 じゃがいも クリームスタイルコーン 食塩 白こしょう 薄力粉 バター サラダ油 牛乳 生クリーム

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鮭 さしみたまり こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう
4	れんこん にんじん キャベツ ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ さとう 食塩
5	だし用かつお節 刻み油あげ だいこん にんじん はくさい 煮込みもち 赤みそ 白みそ 玉みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 にんにく にんじん 玉ねぎ 厚揚げ 食塩 白こしょう 赤みそ コチジャン こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油
4	チンゲン菜 キャベツ うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	メルルーサ 食塩 白こしょう でんぷん 白絞油 こいくちしょうゆ 酒 さとう 国産レモン
4	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	だし用かつお節 玉ねぎ じゃがいも 刻み油あげ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

25/01/17 (金)	
1	麦ごはん
2	レトルトカレー
3	牛乳
4	切干大根とツナのサラダ
5	みかん

25/01/20 (月)	
1	減量白ごはん
2	牛乳
3	わかさぎの揚げがらめ
4	キャベツのごまあえ
5	五目あんかけうどん汁

25/01/21 (火)	
1	豚肉とねぎのチャーハン
2	牛乳
3	チンゲン菜のとろみスープ
4	ヨーグルト

25/01/22 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼き豆腐のゆずみそかけ
4	なばなのおかか和え
5	豚肉とじゃがいものうま煮

25/01/23 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鶏肉と芭蕉ねぎの揚げがらめ
4	のっぺい汁
5	しそふりかけ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	ヒートレスカレー
3	牛乳
4	切干しだいこん にんじん きゅうり ツナオイル漬け 米酢 さとう うすくちしょうゆ
5	みかん

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	わかさぎ でんぷん 白絞油 酒 こいくちしょうゆ みりん さとう
4	キャベツ にんじん うすくちしょうゆ いりごま
5	冷凍うどん だし用かつお節 刻み油あげ にんじん だいこん ぶなしめじ みりん うすくちしょうゆ 食塩 でんぷん 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 にんにく 豚ばら肉 酒 にんじん 玉ねぎ みりん こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	しょうが だし用かつお節 生しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ うすくちしょうゆ 天塩 うずら卵水煮 でんぷん チンゲン菜 ごま油
4	ヨーグルト

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼き豆腐 白みそ さとう 酒 みりん ゆず
4	なばな はくさい うすくちしょうゆ 削り節
5	サラダ油 豚もも肉 酒 板こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鶏もも肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油 サラダ油 芭蕉ねぎ 食塩 さとう こいくちしょうゆ
4	だし用かつお節 板こんにゃく にんじん だいこん さといも 刻み油あげ うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん
5	ゆかり

25/01/24 (金)	
1	黒糖パン
2	牛乳
3	ポークビーンズ
4	ブロッコリーサラダ

25/01/27 (月)	
1	減量麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	白菜とたくあんの浅漬け
5	さつまいものみそ汁

25/01/28 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	チキンカツ
4	マスタードソース
5	コールスロー
6	けんちん汁

25/01/29 (水)	
1	セルフ親子丼
2	牛乳
3	ツナサラダ

25/01/30 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖のカレー揚げ
4	ほうれんそうのごま和え
5	ひじきの炒り煮

No	食品名
1	黒糖パン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく セロリー 豚もも肉 赤ワイン にんじん 玉ねぎ 大豆 トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 食塩 白こしょう トマトダイス水煮 じゃがいも
4	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ ノンエッグマヨネーズ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鯖 酒 食塩
4	はくさい にんじん うすくちしょうゆ 食塩 たくあん漬 いりごま
5	だし用かつお節 にんじん だいこん さつまいも 刻み油あげ 白みそ 赤みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏むね肉 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	トマトケチャップ さとう ウスターソース 粒入りマスタード
5	キャベツ きゅうり ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
6	だし用かつお節 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 刻み油あげ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 食塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 サラダ油 鶏もも肉 酒 にんじん たまねぎ だし用かつお節 生しいたけ うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ きざみのり
2	牛乳
3	ツナオイル漬け キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	さわら しょうが カレー粉 酒 こいくちしょうゆ でんぷん 白絞油
4	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	つきこんにゃく こいくちしょうゆ 大豆 だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ サラダ油 ひじき にんじん 刻み油あげ さとう こいくちしょうゆ

25/01/31 (金)	
1	伊賀産肉タコライス
2	牛乳
3	もずくスープ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 牛ミンチ 豚ミンチ 赤ワイン にんじん 玉ねぎ トマトダイス水煮 トマトケチャップ トマトペースト さとう サラダビネガー とんかつソース トウバンジャン 食塩 白こしょう パプリカ チリパウダー サラダチーズ キャベツ
2	牛乳
3	だし用かつお節 しょうが にんじん 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 木綿豆腐 もずく 葉ねぎ ごま油

No	食品名

No	食品名

No	食品名

No	食品名