

2024年 1月 献立表

月	火	水	木	金 5	土 6
 <h2 style="font-size: 2em; color: red;">謹賀新年</h2>  				<p>ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 黒豆 お雑煮</p> <p>I初* - 735 kcal</p>	<p>お休みです (給食はありません)</p>  
8	9	10	11	12	13
<p>お休みです (給食はありません)</p>  	<p>ご飯 ミックスフライ ひじき炒り煮 うまい菜和え物 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 鮭の味噌焼き イカ野菜カツ オクラの和え物 中華スープ</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 すき焼き風 青梗菜煮浸し ごま酢サラダ ぜんざい</p> 	<p>ご飯 ラーメン 昆布煮豆 小松菜のお浸し</p>	<p>ご飯 ホイコーロー 千切り大根煮物 ツナのマリネ 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>
15	16	17	18	19	20
<p>ご飯 スパゲティミートソース なす炒め キャベツのたくあん和え 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き がんもの煮物 レンコン炒め 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>カレーライス 野菜サラダ オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 鯡のムニエルソース 豚肉と大根の煮物 ワカメと竹輪の和え物 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 煮込みハッパ -グ 小松菜のオイスター- ブロッコリーサラダ 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>お休みです (給食はありません)</p>  
22	23	24	25	26	27
<p>ご飯 きつねうどん かき揚げ 塩だれキャベツ</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の炒め物 菜の花和え物 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 肉団子と春雨煮物 ツナの和風炒め煮 人参と切干大根の金平 中華スープ</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 赤魚のレソッパ -焼き 竹輪とこんにやく炒め 白菜の酢味噌和え 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>親子丼 ごぼうの甘辛炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 野菜炒め 煮物 オニオンサラダ 味噌汁</p> <p>I初* - 684 kcal</p>
29	30	31	   		
<p>ご飯 鶏のJマ味噌焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草土佐和え 中華スープ</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>ご飯 豚とナスのピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 ゆかり和え 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>	<p>マーボー丼 キャベツ炒め 糸こんにゃく和え物 味噌汁</p> <p>I初* - kcal</p>			