












1月ランチカレンダー



	Mon	Tue	Wes	Thu	Fri
			1月1日	1月2日	1月3日
昼食					
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
		年明けうどん ちくわ磯辺天 いちごゼリー 	鶏の唐揚げ 筍の金平 マカロニサラダ	サワラ塩焼き 野菜入り炒り玉子 ブロッコリーの生善和え	あじ柚子風味焼き ビーフンと野菜の炒め煮風 ポテトサラダ
	kcal 175	kcal 131	kcal 93	kcal 86	
昼食	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
		ミートローフ がんも煮 なます	秋鮭塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 菜の花のお浸し	ふわふわ玉子のオムライス風 かぼちゃサラダ 青りんごゼリー	ニシン照り煮 筍とにんにくの芽の炒め物 さつまいもいとこ煮
		kcal 110	kcal 79	kcal 120	kcal 99
昼食	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
		シルバー白醤油焼き 大豆トマト煮 チンゲン菜の彩り和え	焼きとり丼 ごぼうサラダ フルーツみつ豆	カレイ味噌焼き じゃが芋と竹輪の照り煮 ゆずなめこ春雨	肉団子のトマトクリーム煮 ベジタブルオムレツ 小松菜のお浸し
		kcal 78	kcal 134	kcal 132	 kcal 128
昼食	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
		くずし豆腐と豚肉の煮物 かにかま磯辺天 チンゲン菜のピーナッツ和え	チキンカレー カリフラワーサラダ フルーツ(バナナ)	みぞれ煮豆腐ハンバーグ 鶏しバーオイスターソース炒め 白菜の中華風ミルク煮	ぶり照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 
		kcal 78	kcal 98	kcal 90	 kcal 121

*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳児約175Kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

*都合により、献立を変更する場合があります。