

1月7日



お昼ごはん
七草粥
ホキのフリッター
がんも煮
きゅうり塩昆布和え
バナナ

おやつ
焼き芋
牛乳

今日は行事食、七草粥の日！

年末年始でたくさん働いた胃腸を休め、
一年の健康を願ってひと口でも食べましょう

1月27日



お昼ごはん
チャーハン
鉄腕ギョーザ
ほうれん草ごま和え
お麩のすまし汁
いちご

おやつ
ぱりんこ
プリン

今日はしいたけの出汁がきいたチャーハンに
ひじき入りの揚げ餃子！

今年初のいちごはとても赤くて甘かったです 🍓



ハンバーグ
ガーリックオニオンソース



ピザトースト



銀鮭の
照り焼き



コーン
ポタージュ

クリームシチュー



わかめ
ラーメン



鶏の唐揚げ



和風スパゲティ



ツナカレー



いなり



豆腐ココアブラウニー