



		1 1 / 1 (水)	1 1 / 2 (木)	1 1 / 3 (金)
		 スパイシーポテト  にくみそそば  ごまドレッシング サラダ 	 gommesaki  gommesaki  	
1 1 / 6 (月)	1 1 / 7 (火)	1 1 / 8 (水)	1 1 / 9 (木)	1 1 / 10 (金)
 きりぼしだいこんいりサラダ さわらのさいきょうやき  ごはん  けんちんじる 	 あぶらあげいり サラダ  かきあげどん  	 おたのしみくだもの  きんぴらトースト  クラムチャウダー 	 gommesaki  gommesaki  	 メープルケーキ  とりごぼうピラフ 
1 1 / 13 (月)	1 1 / 14 (火)	1 1 / 15 (水)	1 1 / 16 (木)	1 1 / 17 (金)
 ひじきのいために にくじゃがコロッケ  ごはん  はくさいと だいこんの みそしる 	 フルーツポンチ  ドライカレー  	 うめドレッシング サラダ  じゃこカレー ふりかけ ごはん  	 かんてんサラダ  ツナトースト おたのしみくだもの  	 いわしハンバーグ ごまあえいため  ごはん  じゃがいも のみそしる 
1 1 / 20 (月)	1 1 / 21 (火)	1 1 / 22 (水)	1 1 / 23 (木)	1 1 / 24 (金)
 かぼちゃのあまに こさかなのあまずかけ  ごはん  とんじる 	 やきいも  カレーうどん  	 おたのしみ くだもの  ビスキュイパン  		 からしあえ  あぶたまどん 
1 1 / 27 (月)	1 1 / 28 (火)	1 1 / 29 (水)	1 1 / 30 (木)	
 すぶた  ごはん  とうがんの チゲスープ 	 アロエヨーグルト  パエリア  	 さけのちゃんちゃんやき カレーポテト  わかめごはん  	 マカロニサラダ スパニッシュオムレツ  セサミパン  	

