2025年1月　なかよしなかま　おこんだてひょう

		1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
ほうれん草平焼き 青菜ソテー 昆布豆 ミニゼリー 菜めし	ソーセージカツ ペンネアラビアータ オムレツ 洋ナシダイス ごはん	ハムステーキ しゅうまい ポテトサラダ みかん バターロール	マヨタマカツ ハンバーグ ひじきサラダ マンゴーダイス わかめごはん	野菜コロッケ ウィンナー かぼちゃサラダ パイン ごはん	えびかつ フランク マカロニサラダ りんごダイス ごはん
ねつりょう 325キロカロリー	ねつりょう 427キロカロリー	ねつりょう 268キロカロリー	ねつりょう 445キロカロリー	ねつりょう 381キロカロリー	ねつりょう 408キロカロリー
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
	カニクリームコロッケ 平焼き スパゲッティサラダ 洋ナシダイス ごはん	鶏から揚げ インゲンソテー ミートボール みかん バターロール	オムレツ ちくわ煮 わかめのナムル マンゴーダイス わかめごはん	のり塩チキンカツ 小松菜のソテー 厚焼き玉子 パイン ごはん	ハンバーグ 青さ天 ポテトサラダ リンゴダイス ごはん
ねつりょう 388キロカロリー	ねつりょう 372キロカロリー	ねつりょう 317キロカロリー	ねつりょう 306キロカロリー	ねつりょう 364キロカロリー	ねつりょう 331キロカロリー
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
メンチカツ 高野豆腐煮 かぼちゃサラダ ミニゼリー 菜めし	ハムステーキ フライドポテト マカロニサラダ 洋ナシダイス ごはん	カレーコロッケ 肉しゅうまい ウィンナー みかん バターロール	ハンバーグ えび入り団子 うぐいす豆 マンゴーダイス わかめごはん	かつ煮 青菜の煮浸し 卯の花 パイン ごはん	牛肉コロッケ かに風味しゅうまい ビーンズトマト リンゴダイス ごはん
ねつりょう 392キロカロリー	ねつりょう 441キロカロリー	ねつりょう 276キロカロリー	ねつりょう 383キロカロリー	ねつりょう 378キロカロリー	ねつりょう 406キロカロリー
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
ミートボール 揚げぎょうざ もやしのナムル ミニゼリー 菜めし	ほうれん草平焼き チンゲン菜のソテー フランク 洋ナシダイス ごはん	カニクリームコロッケ インゲンソテー ペンネサラダ みかん バターロール	えびかつ ウィンナー ポテトサラダ マンゴーダイス わかめごはん	オムレツ から揚げ 大豆の煮物 パイン ごはん	
ねつりょう 347キロカロリー	ねつりょう 328キロカロリー	ねつりょう 273キロカロリー	ねつりょう 348キロカロリー	ねつりょう 369キロカロリー	

株式会社マルコシ　ご家庭の味と真心をお届けいたします。
北の大地亭