

2026年1月 なかよしなかま おこんだてひょう

			1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
					
1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋のサラダ ミニゼリー 菜めし	ハンバーグ ペンネアラビアータ インゲンソテー 洋ナシダイス ごはん	からあげ ウィンナー ポテトサラダ みかん バターロール	マヨタマカツ 高野豆腐煮 スパゲティサラダ 黄桃ダイス わかめごはん	コロッケ つきこんのみそいため うぐいす豆 パイン ごはん	イタリアントマトフライ ミートボール マカロニサラダ リンゴダイス ごはん
ねつしょう 373キロカロリー	ねつしょう 329キロカロリー	ねつしょう 305キロカロリー	ねつしょう 378キロカロリー	ねつしょう 326キロカロリー	ねつしょう 402キロカロリー
1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
	ビーフシチューフライ オムレツ コーンソテー 洋ナシダイス ナポリタンスパゲティ	チキン南蛮 フロッコリーソテー かぼちゃサラダ みかん バターロール	ハンバーグ ちくわ煮 わかめのナムル マンゴーダイス わかめごはん	えびかつ 厚焼き玉子 卵の花 パイン ごはん	豆腐ハンバーグ 枝豆天 ポテトサラダ フルーツカクテル ごはん
	ねつしょう 305キロカロリー	ねつしょう 395キロカロリー	ねつしょう 335キロカロリー	ねつしょう 387キロカロリー	ねつしょう 326キロカロリー
1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
メンチカツ 平焼き マカロニサラダ ミニゼリー 菜飯	ハムステーキ フライドポテト インゲンのおかか和え 洋ナシダイス やきそば	ひれかつ ミートボール スパゲティサラダ みかん バターロール	カニクリームコロッケ ハンバーグ ウィンナー 黄桃ダイス わかめごはん	カツ煮 花型さつま揚げ 青菜の煮びたし パイン ごはん	ハムカツ しゅうまい うぐいす豆 リンゴダイス ごはん
ねつしょう 413キロカロリー	ねつしょう 344キロカロリー	ねつしょう 279キロカロリー	ねつしょう 387キロカロリー	ねつしょう 355キロカロリー	ねつしょう 415キロカロリー
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
といだんご はるまき 揚げぎょうざ ミニゼリー 菜飯	牛肉コロッケ チンゲン菜のソテー ウィンナー 洋ナシダイス ごはん	からあげ オムレツ ペンネサラダ みかん バターロール	サイコロステーキ ちくわ天 しゅうまい マンゴーダイス わかめごはん	イカ野菜メンチ 大豆の煮物 フライドポテト パイン ごはん	カレーコロッケ かぼちゃ天 マカロニサラダ フルーツカクテル ごはん
ねつしょう 413キロカロリー	ねつしょう 329キロカロリー	ねつしょう 328キロカロリー	ねつしょう 507キロカロリー	ねつしょう 358キロカロリー	ねつしょう 404キロカロリー



株式会社マルコシ
北の大地亭

ご家庭の味と真心をお届けいたします。