

日付	曜日	朝	昼	夕
1日	月	休み		あけましておめでとうございます。 今年も、中央食堂をよろしく願いいたします。
2日	火	休み		
3日	水	休み		
4日	木	休み		
5日	金	ごはん・味噌汁・銀絲・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・小松菜とベーコンのソテー・納豆 生フルーツ・牛乳	A)和風おろしチキン	弁当
6日	土	ごはん・味噌汁・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ウインナー・リンゴ 生フルーツ・牛乳	B)豚丼	弁当
7日	日	休み		弁当
8日	月	休み		弁当
9日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・切干大根煮・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	B)豚骨醤油ラーメン カレーライス	弁当
10日	水	3学期始業式 ごはん・味噌汁・ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ハム・ベーコンとキャベツのソテー・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	B)照りマヨ丼 カレーライス	ご飯・味噌汁・豚肉のキムチ炒め ひじき煮・ジャーマンポテト・野菜
11日	木	課題考査 レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・ブロッコリーとツナのマヨ和え パン・ジャム・スープ・ジュース	B)肉うどん カレーライス	ご飯・味噌汁・おろしポロキンスステーキ もやしと青菜のナムル・大根と人参の洋風煮・野菜
12日	金	課題考査 ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 生フルーツ・牛乳	B)天津飯 カレーライス	ご飯・スープ・タンドリーチキン クリームスパ・大根のそぼろ煮・野菜
13日	土	課題考査 パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ ジュース	B)カツ丼 カレーライス・うどん	
14日	日	休み		
15日	月	課題考査 パン・スープ・ミートボール・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ ジュース	B)鶏塩ラーメン カレーライス	ご飯・味噌汁・洋風から揚げ ミートスパ・金平牛蒡・野菜
16日	火	特別休業日		
17日	水	ごはん・味噌汁・ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ハム・ベーコンとキャベツのソテー・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	A)トンカツ B)焼きそば(おにぎり付き) カレーライス・うどん・パン	ご飯・スープ・チキンチャップ もやしと人参のナムル・具沢山ビーフン炒め・野菜
18日	木	レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・ブロッコリーとツナのマヨ和え パン・ジャム・スープ・ジュース	A)和風おろしハンバーグ B)オムライス カレーライス・うどん・パン	ご飯・味噌汁・肉じゃが もやしとワカメの中華和え・白身フライ・野菜
19日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 生フルーツ・牛乳	A)ドライカレー B)豚キムチ丼 カレーライス・うどん・パン	ごはん・味噌汁・鶏の照焼き フライドポテト・ささみの梅和え・野菜
20日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ ジュース	B)鶏マヨ丼 カレーライス	
21日	日	休み		
22日	月	パン・スープ・ミートボール・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ ジュース	A)チキン南蛮 B)三色丼 カレーライス・うどん・パン	ご飯・味噌汁・チキンステーキ ビーフン炒め・チーズボール・野菜
23日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・切り干し大根・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	A)しょうゆラーメン(半チャーハンセット) B)黄金マヨ カレーライス・パン	ご飯・スープ・揚げ鶏のネギソースかけ ささみのパンパンジー・大根の煮物・野菜
24日	水	ごはん・味噌汁・ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ハム・ベーコンとキャベツのソテー・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	A)照焼きハンバーグ B)回鍋肉丼 カレーライス・うどん・パン	ご飯・味噌汁・ホッケの塩焼き 野菜炒め・切干大根煮・野菜
25日	木	レアオムレツ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ミートボール・ブロッコリーとツナのマヨ和え パン・ジャム・スープ・ジュース	A)塩唐揚げ B)天津飯 カレーライス・うどん・パン	ご飯・味噌汁・あつさりポロキンスステーキ 蓮根金平・ほうれん草の胡麻和え・野菜
26日	金	ごはん・味噌汁・サケ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・インゲンとツナの和え物・納豆 生フルーツ・牛乳	A)豚生煮置き B)オムライス カレーライス・うどん・パン	ご飯・スープ・鶏のバジルオイル焼き スンドゥブ風煮・高野の卵とじ・野菜
27日	土	パン・スープ・豆腐ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ ジュース	B)ちゃんぽん麺(ライスセット) カレーライス	
28日	日	休み		
29日	月	パン・スープ・ミートボール・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ポテトサラダ ジュース	A)油淋鶏 B)担々麺(ライスセット) カレーライス・パン	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの焼肉炒め きゅうりとささみのごま油和え・コロッケ・野菜
30日	火	ごはん・味噌汁・サバ塩焼・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) 玉子焼・切り干し大根・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	A)ハンバーグ B)ビビンバ丼 カレーライス・うどん	ご飯・味噌汁・揚げ鶏のねぎソースかけ もやしと人参の中華和え・ひじき煮・野菜
31日	水	ごはん・味噌汁・ハンバーグ・添え野菜(リーフ・キャベツ・人参・コーン) ハム・ベーコンとキャベツのソテー・ふりかけ 生フルーツ・牛乳	A)ドライカレー B)オムライス カレーライス・うどん・パン	ご飯・スープ・チキンステーキ かぼちゃの煮物・三色ナムル・野菜

材料の都合により、内容が変更になる場合がありますが、ご了承のほどお願い申し上げます。(株)中央