

2012年1月2日(月)～8日(日)の献立表

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (小松菜、ワカメ) 切り干し大根の煮付け おろし添え(さつま揚げ) ワカサギの甘露煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) きんぴらゴボウ とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) ほうれん草のバター炒め カボチャの甘煮 黄金イカ 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 白菜のツナ煮 納豆 漬け物(在庫) 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆モヤシの煮物 温泉卵 煮豆 牛乳	七草粥 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 金平大豆 お浸し(小松菜) 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) ひじきの五色煮 納豆 漬け物(かっぱ漬) 牛乳
昼 食	ご飯 味噌汁 (なめこ、麩、三つ葉) 松風焼き ひじき白和え なます 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 のっぺい汁 照り焼き(ぶり) 豆腐の田楽 野沢菜じゃこ リンゴコンポート	ひじき御飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 七福煮 ゴマ豆腐 即席漬け(大根、白菜) 果物(グレープフルーツ) 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 白身魚のフライ サラダ(野菜のツナマヨ) 漬け物(たくあん) 果物(オレンジ)	ご飯 わかめスープ 酢豚 春雨サラダ 漬け物(ザーサイ) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 豚汁 さけのかす漬け焼き レンコンの炒めなます 白菜の昆布茶漬け 果物(オレンジ) 果物(キュウイフルーツ)	サンドイッチ(ツナ) 菓子パン(ジャムパン) ビーフシチュー スクランブルエッグ サラダ(人参ソース) 果物(グレープフルーツ)
夕 食	ご飯 味噌汁 (大根、人参) カレイの生姜煮 五目焼きビーフン 漬け物(在庫)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鶏ときのこのクリーム煮 煮浸し(白菜) 漬け物(かっぱ漬)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 焼き魚(ほっけ) のっぺい風煮物 漬け物(在庫)	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 炒り鶏 青菜のゴマ和え 漬け物(柴漬)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) つぼ鯛のみりん焼き 豆腐の山路あん 漬け物(柴漬)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキダケ) 肉じゃが 酢の物 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 秋刀魚の香味煮 織切り野菜のソテー 白菜漬