

2012年1月23日(月)～1月29日(日)の献立表

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) たらこ炒り お浸し(春菊、えのき茸) 昆布巻き(市販) 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱、わかめ) 五目煮 納豆 伊達巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り昆布の煮しめ おろし和え 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 炒り豆腐 お浸し(小松菜) 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 大根のそぼろ煮 とろろ芋 漬け物(かつば漬け) 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 蓮根と糸こんの金平 納豆 漬け物(在庫) 牛乳
昼食	ご飯 さつま汁 白身魚のポン酢ソテー カブとひき肉の吉野煮 キャベツの梅肉和え 果物(グレープフルーツ)	五目とり飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) あんかけまんじゅう 酢の物(もって菊) 白菜漬け 果物(オレンジ)	ご飯 みそけんちん汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の揚げ煮 お浸し(春菊、もやし) 果物(キュウイフルーツ) 果物(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ハンバーグ スパゲティサラダ 赤カブ漬け 苺ミルクプリン 果物盛り合わせ	ご飯 酒粕汁 焼き魚(甘塩鮭) おでん風煮物 即席漬け(キュウリ、カブ) 果物(オレンジ)	ご飯 野菜スープ チンジャオロースウ 中華風和え 漬け物(ザーサイ) 果物(グレープフルーツ) ミルクゼリーいちご添え	サンドイッチ 南瓜パン ポタージュ 白身魚のムニエル サラダ(人参ソース) 果物(オレンジ)
夕食	ご飯 味噌汁 (大根、人参) 豚肉のかき油炒め 酢の物(長芋、かにかま) 漬け物(かつば漬け)	ご飯 なめこ豚汁 鱈の照り焼き お浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 豚の味噌煮 もずく酢 漬け物(おみ漬け)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 刺身 凍み大根の煮物 漬け物(野沢菜漬け)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏の醤油煮 かぼちゃのミルク煮 漬け物(かつば漬け)	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) カレイの生姜煮 白菜と油麸の煮物 漬け物(野沢菜漬け)	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 大根と鶏の煮物 ニラ卵 漬け物(かつば漬け)