

# 週間予定献立表(1月)

|   | 23日(月)   | 24日(火)  | 25日(水)  | 26日(木)  | 27日(金)  | 28日(土)  | 29日(日)  |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>味噌汁<br>(玉ねぎ・卵)<br>金平ごぼう<br>温泉卵<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳                  | ご飯<br>味噌汁<br>(青菜・エノキダケ)<br>じゃがいものそぼろ煮<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳          | ご飯<br>味噌汁<br>(豆腐・青菜)<br>ひじき蓮根<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳  | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ・豆腐)<br>切干大根の煮付け<br>おろし和え<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳             | ご飯<br>味噌汁<br>(芋・油揚げ)<br>おから炒り<br>卵焼き<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳         | ご飯<br>味噌汁<br>(油揚げ・白菜)<br>豆もやしの煮物<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(ワカメ・豆腐)<br>白菜の炒め煮<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳              |
| 昼 | ご飯<br>味噌汁<br>(豆腐・なめこ・三つ葉)<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>香の物<br>(沢庵漬け)<br>フルーツポンチ | ご飯<br>味噌汁<br>(白菜・油揚げ)<br>鯖のみりん焼き<br>炒り鶏<br>香の物<br>(おみ漬け)<br>果物<br>(みかん) | 牛丼<br>うすくず汁<br>煮物<br>香の物<br>(白菜漬け)<br>果物<br>(ぶどう)         | ご飯<br>ワカメスープ<br>(葱・ワカメ)<br>魚の酢豚風<br>中華風和え<br>漬け物<br>(ザーサイ)<br>果物<br>(みかん) | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ・エノキダケ)<br>豚肉の角煮<br>ナムル<br>酢の物<br>果物<br>(ぶどう) | 焼きうどん<br>ワカメスープ<br>(葱・ワカメ)<br>青菜とがんもの煮物<br>フルーツヨーグルト        | 菓子パン<br>コンソメスープ<br>(キャベツ・ペーコン)<br>鶏肉のクリーム煮<br>グリーンサラダ<br>果物<br>(オレンジ) |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>(芋・油揚げ)<br>魚のしぐれ煮<br>春雨炒め<br>梅干し又はふりかけ                      | ご飯<br>味噌汁<br>(芋・油揚げ)<br>牛ひき肉の柳川風<br>二色浸し<br>梅干し又はふりかけ                   | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ・油揚げ)<br>秋刀魚の塩焼き<br>大豆の炒め物<br>梅干し又はふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>(エノキ・ワカメ)<br>豚肉のくわ焼き<br>お浸し<br>梅干し又はふりかけ                     | ご飯<br>味噌汁<br>(卵・玉ねぎ)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>白和え<br>梅干し又はふりかけ            | ご飯<br>味噌汁<br>(芋・青菜)<br>回鍋肉<br>お浸し<br>梅干し又はふりかけ              | ご飯<br>味噌汁<br>(大根・油揚げ)<br>焼き魚(ホッケ)<br>お浸し<br>梅干し又はふりかけ                 |

※選択食 エビチリ



# 週間予定献立表 (1~2月)

|   | 30日(月)  | 31日(火)   | 2/1日(水)   | 2(木)  | 3日(金)   | 4日(土)  | 5(日)   |
|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 朝 | ご飯<br>味噌汁<br>(三つ葉・なめこ)<br>厚揚げと白菜の炒め煮<br>とろろ芋<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(玉ねぎ・ワカメ)<br>織切り野菜のソテー<br>納豆<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳                   | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げとキャベツのチーズ風味<br>ピーマンの甘辛炒め<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんの磯辺焼き<br>里芋と鶏肉の煮物<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>きのこと野菜の炒め物<br>がんもの含め煮<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳     | ご飯<br>味噌汁<br>卵と豆腐のしんじょ<br>ソーセージ入り野菜炒め<br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳       | ご飯<br>味噌汁<br>ポイルドウインナー <sup>カリフラワーと挽肉のピリ辛炒め</sup><br>梅干し又はふりかけ<br>牛乳 |
| 昼 | ご飯<br>塩豚汁<br>キスの南蛮漬け<br>大根の含め煮<br>香の物<br>(おみ漬け)<br>果物<br>(みかん)  | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ・豆腐)<br>鶏の醤油煮<br>マカロニサラダ<br>香の物<br>(沢庵漬け)<br>果物<br>(イチゴ・みかん缶) | カレーライス<br>ワカメスープ<br>(ワカメ・葱)<br>ツナビーンズサラダ<br>キャベツとブロッコリーのソテー | ご飯<br>味噌汁<br>メンチカツ<br>ポテトサラダ<br>白菜のあっさり煮<br>青梗菜の和え物   | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の梅干煮<br>大豆の五目煮<br>キャベツの辛子醤油和え<br>青菜と油揚げのお浸し | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐のかにかまあんかけ<br>鶏つくねと大根の煮物<br>菜の花の山吹和え<br>青梗菜の中華炒め | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の粕漬け焼き<br>ひじきと野菜の彩り煮<br>青菜と揚げのおかか和え<br>オクラとなめこのお浸し    |
| 夕 | ご飯<br>味噌汁<br>(大根・油揚げ)<br>すき煮風<br>もやしとニラの和え物<br>梅干し又はふりかけ        | ご飯<br>味噌汁<br>(青菜・エノキ)<br>鰯の西京焼き<br>里芋の南蛮煮<br>切干松前漬け                            | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉ともやしの炒め物<br>茄子の含め煮<br>小芋煮                    | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉ともやしの炒め物<br>茄子の含め煮<br>桜大根              | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の豆板醤炒め<br>もやしの三色和え<br>白菜漬け                 | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の塩麹焼き<br>さつま揚げとピーマンの金平<br>ソフト結び昆布                | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>高菜漬け                             |