

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

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