

週間予定献立表 (1月)

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 山菜の五色煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 卵焼き 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ゼンマイ五目煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	七草粥 味噌汁 切り昆布大豆 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	赤飯 お吸い物 七福煮 盛り合わせ 果物	ご飯 味噌汁 親子煮 春雨サラダ 味付数の子 栗きんとん	ご飯 かき玉汁 天ぷら 胡麻豆腐 切干松前漬け 果物	ご飯 卵のスープ 回鍋肉 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 さつま汁 鰯の黄金焼き きのこの土佐酢 香の物 果物	あんかけうどん 豆腐の田楽 フルーツヨーグルト	菓子パン クラムチャウダー 白身魚のトマトソース サラダ 果物 
夕	ご飯 味噌汁 松風焼き マリネ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 大根のそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み めかぶのポン酢醤油 香の物	ご飯 味噌汁 鰻蒲焼 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(鰹) 南瓜の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 酢の物 香の物

週間予定献立表 (1月)

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮付け 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 織切りや野菜のソテー 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮付け おろしのなめこかけ 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 切り干し大根のたらこ和え 即席漬け 果物	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 煮しめ 香の物 果物	ご飯 酒粕汁 鶏の梅かつお焼き マカロニサラダ 香の物 フルーツポンチ	ご飯 ボダージュ 白身魚の茸ソース ボークビーンズ 即席漬け 果物	ドライカレー 大根とワカメのスープ コールスロー ミルクゼリー	散らし寿司 お吸い物 炒り鶏 めかぶのポン酢醤油 果物 	パン 豚肉のトマトスープ スクランブルエッグ 春雨サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉の桑焼き コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 カジキの香味焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の味噌焼き 厚揚げのそぼろ煮 香の物