

週間予定献立表（1月）

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	小豆粥 白菜の煮びたし 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪と青菜の煮物 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 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 蓮根と糸コンの金平 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 おでん お浸し 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 酢豚 ナムル 香の物 果物	薩摩芋ご飯 うすくず汁 鮭の味噌焼き 高野豆腐の揚げ煮 即席漬け 果物	ご飯 山菜うーめん汁 鶏の味噌漬け焼き お浸し 薩摩芋のレモン煮 果物	助六寿司 お吸い物 治部煮 茶わん蒸し 果物	カレーうどん 金平サラダ 卵焼き フルーツポンチ	パン コンソメスープ 白身魚のムニエル 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め めかぶ和え 香の物	ご飯 味噌汁 カラスカレイの照り焼き 煮物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 南瓜のミルク煮 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯛) 白菜と油麩の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 大根と牛肉の煮物 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の塩焼き 野菜の煮しめ 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の粕煮 青菜の胡麻和え 香の物

週間予定献立表（1月）

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26月日(日)
朝	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 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 切り干し大根の煮つけ とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 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 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 豚肉の角煮 お浸し 酢の物 果物	じゃが芋ご飯 かきたま汁 カラスカレイの照り焼き ナムル 香の物 果物	豚玉丼 のっpei汁 煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 炒り鶏 香の物 果物	ご飯 味噌汁 男爵コロッケ 切り干し大根の煮つけ 香の物 果物	かき揚げそば 煮びたし 五目卵焼き フルーツヨーグルト	菓子パン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 豚ひき肉の柳川風 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 大豆の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 煮びたし 香の物

週間予定献立表（1～2月）

	27日(月)	28年日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	2/1日(土)	2日(日)
朝	ご飯 味噌汁 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 野菜ソテー 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根と糸コンの金平 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 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 切り昆布の煮しめ おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 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
昼	ご飯 さつま汁 キスの梅照り焼き 大根のそぼろ煮 香の物 果物	チキンカレー わかめスープ 野菜サラダ ミルクゼリー	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー マカロニサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚の柚子胡椒焼き ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 塩豚汁 鯖の味噌煮 カブとひき肉の吉野煮 香の物 果物	焼きそば すまし汁 お浸し フルーツヨーグルト	パン コンソメスープ グラタン 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 すき煮風 もやしの和え物 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き 鶏ごぼうひじき煮 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 和風麻婆厚揚げ 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 里芋の南蛮煮 香の物