

週 間 予 定 献 立 表 (1月)

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	ご飯 味噌汁 すり身団子の和風あん おみ漬け白和え 出汁入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 トマトソースロールキャベツ ポテトサラダ セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と切り昆布の旨煮 チョレギサラダ うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の旨煮 茄子の山椒煮 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 竹輪とピーマンの金平 山形のだし 牛乳	ご飯 味噌汁 ドライカレー 大根サラダ キノコマリネ 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚げの京風煮 わらびのお浸し なめたけおろし 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚ひき肉の柳川風 高野豆腐の揚げ煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のクリームソース 煮浸し 香の物 果物	赤飯 お吸い物 筑前煮 柿なます 茶わん蒸し 果物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根と牛肉の煮物 香の物 果物	ご飯 味噌汁 コロッケ ゼンマイ煮つけ 香の物 果物	ナポリタン キノコスープ 野菜サラダ 果物	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 秋刀魚の塩焼き 大豆の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 シューマイ 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜のおかか和え 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 白和え 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 焼き魚(ホッケ) 煮浸し 香の物

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 肉団子と春雨煮 白菜と木耳の香味炒め 大根青紫蘇漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ からし菜お浸し 梅かつお蓮根 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ ラタトゥイユ アスパラと人参のソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と油揚げの炒め煮 ワカメとかにかま酢の物 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風煮 生姜と大豆のそぼろ煮 刻み野沢菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 彩スクランブルエッグ 和風コールスロー 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 肉つめ稲荷の炊き合わせ みかん入りなます 長いものめかぶ和え 牛乳
昼	ご飯 わかめスープ ハ宝菜 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚の柚子胡椒焼き けんちん煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 鶏ごぼうひじき煮 香の物 果物	ポークカレー 野菜スープ グリーンサラダ ミルクゼリー	ご飯 塩豚汁 カジキマグロのソテー カブとひき肉の吉野煮 香の物 果物	焼うどん すまし汁 お浸し 果物	菓子パン わかめスープ グラタン 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 和風麻婆豆腐 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 カレイの生姜煮 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 すき煮風 もやしとニラの和え物 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き 野菜のそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 大根の煮物 香の物