

## 週間予定献立表 (12~1月)

	30日(月)	31日(火)	1/1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜の炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切干大根の煮つけ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜の金平 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 牛すき煮 金平ごぼう 香の物 果物	ご飯 味噌汁 うなぎ蒲焼 油麩の玉子とじ 香の物 果物	赤飯 お吸い物 炒り鶏 盛り合わせ 栗きんとん	ご飯 中華風コーンスープ 海老チリソース炒め 中華風和え 切干松前漬け 果物	ご飯 味噌汁 松風焼き 蓮根の旨煮 香の物 果物	焼うどん ワンタンスープ ナムル 果物	菓子パン トマトスープ ス克蘭ブルエッグ マカロニサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 厚揚げのそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の黒酢煮 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(甘塩鮭) 切昆布大豆 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 なます 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 鶏肉じゃが おひたし 香の物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 酢の物 香の物

# 週間予定献立表 (1月)

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜の煮びたし とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	七草かゆ 味噌汁 切昆布煮つけ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 おでん もやしとわかめの生姜和え 香の物 果物	カレーライス わかめスープ コールスロー 果物	ご飯 うすくず汁 カジキマグロの甘露煮 蓮根と糸コンの金平 香の物 果物	ご飯 わかめスープ チンジャオロースウ ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 白菜と豚肉の味噌煮 香の物 果物	麻婆やきそば わかめスープ 青梗菜のあんかけ風 果物	菓子パン コンソメスープ 白身魚のムニエル ポテトサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め めかぶポン酢和え 香の物	ご飯 味噌汁 鱈のカレー風味焼き 高野豆腐含め煮 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 野菜の煮しめ 香の物	ご飯 味噌汁 大根と牛肉の旨煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鱈照り焼き 白菜と油麩の煮物 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