

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 切干大根の煮つけ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	小豆粥 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから入り 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 白菜の炒め煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豚ひき肉の柳川風 高野豆腐揚げ煮 香の物 果物	ご飯 味噌汁 白身魚の茸クリーム 煮浸し 香の物 果物	豚丼 味噌汁 しめじ和え もずく酢 果物	ご飯 味噌汁 ポテトコロッケ ゼンマイ煮つけ 香の物 果物	五目ちらし寿司 お吸い物 筑前煮 茶碗蒸し 果物	ナポリタン 茸スープ 野菜サラダ 果物	菓子パン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物
夕	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 シュウマイ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 大豆の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み 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 鶏肉の照り焼き おひたし 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 煮浸し 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日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根と糸コンの金平 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炒め煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布煮しめ 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 野菜そばろ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 わかめスープ 八宝菜 ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の柚子胡椒焼き けんちん煮 香の物 果物	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(甘塩鮭) 蕪とひき肉の吉野煮 香の物 果物	ご飯 ポークカレー 野菜スープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 カジキマグロのソテー 鶏牛蒡ひじき煮 香の物 果物	焼きそば ワンタンスープ ゴーヤチャンプルー 果物	菓子パン わかめスープ グラタン ポークビーンズ 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 和風麻婆厚揚げ 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 鯖の塩焼き 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 キムチ鍋風煮 もやしとニラの和え物 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き 油麩の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 風呂吹き大根 香の物