

# 1月週間予定献立表

	26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）	2月1日（日）
朝	ご飯 味噌汁 ひじきとゼンマイの煮物 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろしのオクラ和え 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ
昼	ご飯 さつまいも味噌汁 牛肉と大根煮 お浸し 果物（オレンジ、バナナ）盛り合わせ	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き 五目金平 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 彩り野菜の胡麻和え フルーツヨーグルト和え	ご飯 きのこ汁 鶏のおろしポン酢 さつまいもと切り昆布の煮 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 中華スープ 魚唐揚げ黒酢あん もやしときゅうりの胡麻酢和え 杏仁豆腐	焼きうどん すまし汁 あんかけ豆腐 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 和風チリコンカーン フルーツポンチ
夕	ご飯 すまし汁（かき玉） 鶏とキャベツのオイスター炒め めかぶオクラ 漬け物	ご飯 白菜の中華スープ かに玉（かにかま入り） 蒸しなすのマリネ 煮豆	ご飯 かき卵汁 肉じゃが ひじき炒り煮 漬け物	ご飯 のっぺい汁 さわら西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 煮豆	ご飯 コンソメスープ ポークジンジャー ほうれん草のソテー 梅ひじき	ご飯 わかめスープ 厚揚げ回鍋肉 ブロッコリーのナムル 漬け物	ご飯 味噌汁 白菜と鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ 漬け物

## 2月週間予定献立表

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）	8日（日）
朝	ご飯 味噌汁 豆モヤシの煮物 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 なめたけおろし 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 油麴の煮物 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 くずし豆腐の塩あんかけ とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 五目金平 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 けんちん煮 おろしのツナ和え 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ
昼	牛丼 味噌汁 高野豆腐の含め煮 果物（オレンジ） 煮豆	助六寿司 つみれ汁 五目豆 なめこと春菊のおろし和え 果物（みかん）	ご飯 中華スープ 酢豚 大根とセロリのマヨサラダ 果物（オレンジ,キウイ）盛り合わせ	ご飯 のっぺい汁 ポテトコロッケ ひじきの五目煮 みかんゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干しのゴマ和え 果物（オレンジ）	あんかけ焼きそば 中華スープ ぎょうざ 白菜の甘酢漬け フルーチェ	ご飯 ミネストローネスープ エビグラタン ブロッコリーと卵のサラダ リンゴゼリー
夕	ご飯 中華スープ 赤魚のニラたれ ビーフン炒め 漬け物	ご飯 味噌汁（かぶ） 油麴の玉子とじ 青菜のごま酢和え 漬け物	ご飯 味噌汁 鰯のカレー風味焼き コールスロー 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） 豚肉とジャガ芋の炒り煮 漬け物	ご飯 味噌汁 ひき肉と茄子の玉子とじ 白菜の煮浸し 煮豆	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘辛みぞれ煮 ツナのポン酢和え 漬け物	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物 おひたし 煮豆