

# 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 お魚ザンギ野菜餡かけ 白菜と木耳香味炒め 刻み野沢菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ豆腐和風麻婆 茄子の山椒煮 山形だし 牛乳	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 落と油揚げの煮物 胡瓜めかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ 白菜コールスロー 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 薩摩揚げの京風煮 わらびのお浸し だし入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子のチャンプルー 竹輪とピーマン金平 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪とベーコンの煮物 クリームパンネ キャロットラペ 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 スクランブルエッグ マカロニサラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮓) 厚揚げのそばろ煮 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 鶏肉と油揚げの煮物 おみ漬け白和え 刻み野沢菜大根 牛乳	七草かゆ 味噌汁 肉団子と春雨煮 白菜と木耳の香味炒め 長いもの雌株和え 牛乳	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ポテトサラダ いんげんと人参のソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 メヌケの土佐煮 チョレギサラダ もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 塩豚肉じゃが 茄子の山椒煮 たたきごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 三角信田煮 からし菜お浸し ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 彩スクランブルエッグ ラタトゥイユ セロリミックス 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