

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 はんぺんの煮物 みかん入りなます だし入りとろろ 牛乳 | ご飯 味噌汁 豚バラ大根 生姜と大豆のそばろ煮 山形だし 牛乳 | あずき粥 味噌汁 鯛の甘露煮 竹輪とピーマンの金平 刻み野沢菜大根 牛乳 | ご飯 味噌汁 ミートインオムレツ 白菜コールスロー ブロccoliー玉葱ソテー 牛乳 | ご飯 味噌汁 三角厚揚げの和風煮 若布とかにかまサラダ なめたけおろし 牛乳 | ご飯 味噌汁 筑前煮 大根とルッコラのサラダ ひきわり納豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 高野豆腐の小海老あん わらびのお浸し 胡瓜めかぶ 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(鮓) 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 ロールキャベツ ポテトサラダ キャロットラペ 牛乳 | ご飯 味噌汁 ウインナーじゃが芋炒め風 クリームベンネ 三色ピクルス 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏の西京焼き 落と油揚げの煮物 セロリミックス 牛乳 | ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ からし菜お浸し もやし梅和え 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉切昆布旨煮 チョレギサラダ 長いも雌株和え 牛乳 | ご飯 味噌汁 お魚ソーセージ炒め物 おみ漬け白和え ひきわり納豆 牛乳 | ご飯 味噌汁 チーズオムレツ 大根ルッコラのサラダ いんげんと人参のソテー 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 |