

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