




# 週間予定献立表

希望学園

	朝食	昼食	夕食
1/14 (月)	白飯 もやしとネギのみそ汁 牛乳 大根のそぼろ煮 納豆 (いか) ハミン	ゆかり御飯 里芋と小松菜のみそ汁 ししゃもフライ セロリの金平 	赤飯 すまし汁 (ゆば) 茶碗蒸し マグロの山かけ ストロベリーロール 
1/15 (火)	白飯 かぼちゃとネギのみそ汁 牛乳 ふきの油炒め たらこ バナナ	がたんラーメン アスパラわさびマヨ和え りんごジュース 	白飯 豆腐とにらのみそ汁 鯖塩焼き 芋のカレー風味煮 白菜のり和え 
1/16 (水)	白飯 しめじと若布のみそ汁 牛乳 豆腐のひき肉煮 納豆 (みそづけ) ハミン	カかけうどん ゆで豚サラダ 牧場の朝ヨーグルト 	白飯 大根となめこのみそ汁 鮭のグリーンソースがけ チンゲン菜のごま酢和え キウイ
1/17 (木)	白飯 ふきのみそ汁 牛乳 あさりの卵とじ 松前漬 バナナ	メンチカツサンド ゴマロール イチゴジャム シニアニドシチュニ フルーツ白玉 	五目散らし寿司 すまし汁 (麩) イカザンギ おひたし (ほうれん草) 
1/18 (金)	白飯 じゃが芋と舞茸のみそ汁 牛乳 切干大根の炒り煮 納豆 (かいわれ大根) ハミン	白飯 ごぼうとねぎのみそ汁 ホッケムニエル ポテトサラダ 野沢菜漬 	あんかけ炒飯 わかめスープ 野菜ナムル パンチコッタ (ごま)
1/19 (土)	白飯 豆腐とネギのみそ汁 牛乳 小松菜と干えび炒め しそわかめ バナナ	玄米ごはん そうめん汁 さんまの梅風味煮 もやしのカレー風味炒め 卵豆腐 	白飯 すり身汁 (正油) 和風きのこハンバーグ 長芋の白煮 
1/20 (日)	あんパン 食パン マーメイドジャム カブスープ 牛乳 マカロニのケチャップ炒め 	オムライス ビーフンスープ フルーツみつ豆 	白飯 卵ときぬさやのみそ汁 餃子の野菜あんかけ 豆腐サラダ りんご 