

週間予定献立表

希望学園

	朝食	昼食	夕食
1/28 (月)	白飯 里芋とネギのみそ汁 牛乳 小松菜としらす炒め 納豆 (なめたけ) ハミン 	しょうゆラーメン キヤベツのゆかり和え プルネベリニヨーグルト 冷水 	白飯 キヤベツとあげのみそ汁 さわらのみりん焼き 肉じゃが しば漬け キウイ 
1/29 (火)	白飯 水菜としめじのみそ汁 牛乳 大豆とツナ煮 梅干 バナナ 	カレーチャーハン ワンタンスープ ホワイトアースパラサラダ 	白飯 豆腐と花麩のすまし汁 チキンカツ 白菜の酢味噌和え いよかん 
1/30 (水)	白飯 ごぼうとねぎのみそ汁 牛乳 生揚げの生姜煮 納豆 (ガーサイ) ハミン 	玄米ごはん 卵とにらのみそ汁 ほっけの西京焼き さつま芋のそぼろ煮 キヤベツの酢味噌和え 	白飯 かぼちやとネギのみそ汁 おでん セロリの金平 小女子佃煮 
1/31 (木)	白飯 もやしとネギのみそ汁 牛乳 卵の花炒り のり佃煮 バナナ 	コロッケサンド ホワイトブレッド はちみつ&マーガリン 和風ポトフ フルーツ白玉あずき 	白飯 ふきのみそ汁 かわいひの煮魚 揚げだし豆腐 チムル (にら・もやし) 
2/1 (金)	白飯 えのきとあげのみそ汁 牛乳 ひじきの洋風炒り煮 納豆 (たくあん) ハミン 	スパゲッティニミート わかめスープ 白菜サラダ 	白飯 小松菜としめじのみそ汁 からあげ (カレー味) 山菜の炒め煮 いよかん 
2/2 (土)	白飯 大根となめこのみそ汁 牛乳 もやしのごまみそ炒め たらこ バナナ 	ハヤシライス シーフードサラダ コーヒーゼリー 冷水 	天丼 すまし汁 (卵豆腐) 生酢 
2/3 (日)	メロンパン 食パン いちご&マーガリン コンソメスープ (コンソ) 牛乳 オムレツ 	いなり・太巻き寿司 石狩汁 春菊のごま和え バナナ 1/2 	白飯 あさりのみそ汁 なすのはさみ焼 旨煮 りんご 