

しゅうかんよていこんだてひょう

週間予定献立表

きぼうがくえん
希望学園

	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	ゆうしよく 夕食
1/12 (月)	<div>はくはん 白飯</div> <div>きやべつとしめじのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>ごぼうきんぴら 牛蒡の金平</div> <div>なっとうおくら 納豆 (オクラ)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>みそラーメン</div> <div>きりぼし 切干とひじきサラダ</div> <div>みかん</div> <div>れいすい 冷水</div> <div></div>	<div>せきはん 赤飯</div> <div>すまし汁 (ゆば)</div> <div>はるまき 春巻</div> <div>さしみサーモン・ホタテ</div> <div>ちやわんむ 茶碗蒸し</div> <div></div>
1/13 (火)	<div>はくはん 白飯</div> <div>みずな 水菜とえのきのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>いんげんぶたにくいた インゲンと豚肉炒め</div> <div>のりつくだに のり佃煮</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>かきたますーぶ かき玉スープ</div> <div>とりにくたれや 鶏肉のタレ焼き</div> <div>やさいつななむる 野菜とツナのナムル</div> <div></div>	<div>こくまい 五穀米ごはん</div> <div>こうやとうふねぎ 高野豆腐とネギのみそ汁</div> <div>ほきちーずや ホキのチーズ焼き</div> <div>やさいかれーふうみいた 野菜のカレー風味炒め</div> <div>きうい キウイ</div> <div></div>
1/14 (水)	<div>はくはん 白飯</div> <div>だいこん 大根とあげのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>もやしあんかけいた もやしのあんかけ炒め</div> <div>なっとう 納豆 (しその実)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>たぬきそば</div> <div>うめ 梅ちりおにぎり</div> <div>なめあこまつな なめ茸和え (小松菜)</div> <div>じょあ(ますかつと) ジョア (マスカット)</div> <div></div>	<div>ぶたきむちどん 豚キムチ丼</div> <div>とうふ 豆腐とふのりのすまし汁</div> <div>くるみあ くるみ和え (白菜)</div> <div>おれんじ オレンジ</div> <div></div>
1/15 (木)	<div>はくはん 白飯</div> <div>はくさいこまつな 白菜と小松菜のみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>わらびあぶらいた わらびの油炒め</div> <div>にまめ 煮豆</div> <div>ばなな バナナ</div> <div></div>	<div>かつかれー カツカレー</div> <div>きやべつとじゃこサラダ</div> <div>らっきょう</div> <div>れいすい 冷水</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>みそ汁 (たまねぎわかめ)</div> <div>だいこんふう ぶり大根風</div> <div>もやしちくわうめあ もやしと竹輪の梅和え</div> <div>あかかっぱ 赤カッパ</div> <div></div>
1/16 (金)	<div>はくはん 白飯</div> <div>まめふとねぎのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>いどうふ 炒り豆腐</div> <div>なっとううめ 納豆 (梅)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>ふれんちとーすと フレンチトースト</div> <div>ちょこでにっしゅ チョコデニッシュ</div> <div>じゃがもみるくすーぶ じゃが芋のミルクスープ</div> <div>かぼちゃサラダ</div> <div>ふるみつくすよーぐると ブルーツミックスヨーグルト</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>あらし あら汁</div> <div>ちきんぴかた</div> <div>蒸しナスぴり辛だれ</div> <div>あお 青かっぱ</div> <div></div>
1/17 (土)	<div>はくはん 白飯</div> <div>みずな 水菜とキャベツのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>だいこんいた 大根炒め</div> <div>ひとくち 一口にしん巻き</div> <div>ばなな バナナ</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>コンソメスープ (コーン)</div> <div>ぼーくちやっぱ ポークチャップ</div> <div>きのこまりね</div> <div>めかぶあえ (大根)</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>なめことかぶのみそ汁</div> <div>にくだんこあまず 肉団子の甘酢あんかけ</div> <div>にらのたまご にらの卵とじ</div> <div>しらすあえ (ちんげんさい)</div> <div></div>
1/18 (日)	<div>はくはん 白飯</div> <div>かぼちゃとねぎのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>ぽぱいそてー ポパイソテー</div> <div>こなこつだに 小女子佃煮</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>さけきのこばすた 鮭とキノコのパスタ</div> <div>やさいこーんちやうだー 野菜とコーンチャウダー</div> <div>みにさらだ</div> <div>みかん</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>とうふねぎ 豆腐とネギのみそ汁</div> <div>ぶたにく 豚肉のみそ焼き</div> <div>きゅうり 胡瓜とえびの酢の物</div> <div>うめざーさい 梅ザーサイ</div> <div></div>