














しゅう か ん よ て い こ ん だ て ひ ょ う

週間予定献立表

き ぽう が く え ん
希望学園

	ちやうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食
1/19 (月)	<div>はくはん 白飯</div> <div>さといも ね ぎ 里芋とネギのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>こまつ な 小松菜としらす炒め</div> <div>なっとう 納豆 (しそ)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>しょうゆらーめん しょうゆラーメン</div> <div>だいこん 大根のゆかり和え</div> <div>まきば 牧場の朝ヨーグルト</div> <div>れいすい 冷水</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>きゃべつとあげのみそ汁</div> <div>さわらのみりん焼き</div> <div>とり 鶏じゃが</div> <div>しば漬け</div> <div>きうい キウイ</div> <div></div>
1/20 (火) <div>どれっしんぐ せれくと セレクト</div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>みず な 水菜としめじのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>だいず 大豆とツナ煮</div> <div>うめぼし 梅干</div> <div>ば な な バナナ</div> <div></div>	<div>えび か れ ー ちゃ ー は ん エビカレーチャーハン</div> <div>わ ん た ん す ー ぶ ワンタンスープ</div> <div>ちゅう か さ ら だ (はるさめ) 中華サラダ (春雨)</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>とうふ まめ ふ 豆腐と豆麩のすまし汁</div> <div>ち き ん か つ チキンカツ</div> <div>はくさい す み そ あ 白菜の酢味噌和え</div> <div>りんご</div> <div></div> <div>青じそ 赤フレンチ</div>
1/21 (水)	<div>はくはん 白飯</div> <div>ごぼうとねぎのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>なま あ しやう が に 生揚げの生姜煮</div> <div>なっとう 納豆 (かいわれ大根)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>たまご 卵とにらのみそ汁</div> <div>さけ しお や 鮭の塩焼き</div> <div>さつま芋のそぼろ煮</div> <div>きゃべつ あます づ キャベツの甘酢漬け</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>はくさい わか め 白菜と若布のみそ汁</div> <div>おでん</div> <div>せ ろ り きんぴら セロリの金平</div> <div>くるみ白じゃこ</div> <div></div>
1/22 (木)	<div>はくはん 白飯</div> <div>もやしとネギのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>う は な い 卵の花炒り</div> <div>めかぶ づくだ に めかぶ佃煮</div> <div>ば な な バナナ</div> <div></div>	<div>こ ろ っ け さ ん ど コロッケサンド</div> <div>ほ わ い と ぶ れ っ ど ホワイトブレッド</div> <div>は ち み つ & ま ー が り ん はちみつ&マーガリン</div> <div>わ ふ う ぼ と ふ 和風ポトフ</div> <div>ふ る ー つ し ら た ま フルーツ白玉あずき</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>ふきのみそ汁</div> <div>かれいの煮魚</div> <div>あ げ だ し とう ふ 揚げだし豆腐</div> <div>な む る (にら・もやし) ナムル (にら・もやし)</div> <div></div>
1/23 (金) <div>せれくと セレクト めにゅー メニュー</div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>えのきとあげのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>ひじきの洋風炒り煮</div> <div>なっとう 納豆 (たくあん)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>は や し ら い す ま ー ぼ ー は ん ハヤシライス マーボー飯</div> <div></div> <div></div> <div>つみれスープ</div> <div>しーふーどサラダ</div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>こまつ な 小松菜としめじのみそ汁</div> <div>からあげ (カレー風味)</div> <div>さんさい いた に 山菜の炒め煮</div> <div>いよかん</div> <div></div> <div>あお 青じそ あか ふ れ ん ち 赤フレンチ</div>
1/24 (土)	<div>はくはん 白飯</div> <div>だいこん 大根となめこのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>もやしのごまみそ炒め</div> <div>から し め ん たい こ 辛子明太子</div> <div>ば な な バナナ</div> <div></div>	<div>す ば げ っ て い ー み ー と スパゲッティミート</div> <div>わ か め す ー ぶ ワカメスープ</div> <div>はくさい さ ら だ 白菜サラダ</div> <div></div>	<div>てんどん 天丼</div> <div>すまし汁 (卵豆腐)</div> <div>な ま す 生酢</div> <div></div>
1/25 (日)	<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>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>ご ぼ う きんぴら 牛蒡の金平</div> <div>やわらかしそ昆布</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>ご こ く ま い 五穀米ごはん</div> <div>きのこすーぶ きのこスープ</div> <div>とりにく やき 鶏肉のみそ焼</div> <div>か に か ま ま り ね カニカママリネ</div> <div>あ ろ え よ ー ぐ る と アロエヨーグルト</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>すまし汁 (はんぺん)</div> <div>たら あま ず 鱈の甘酢あんかけ</div> <div>ま か ぼ て さ ら だ マカポテサラダ</div> <div>ちんげんさい 青梗菜のごま酢和え</div> <div></div>