

週間予定献立表

	朝食	昼食	夕食
1/19 (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 (しそ) ピルクル	しょうゆラーメン 大根のゆかり和え 牧場の朝ヨーグルト 冷水	白飯 キャベツとあげのみそ汁 さわらのみりん焼き 鶏じやが しば漬け キウイ
1/20 (火) ドレッシング セレクト	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	エビカレーチャーハン ワンタンスープ 中華サラダ (春雨)	白飯 豆腐と豆麩のすまし汁 チキンカツ 白菜の酢味噌和え りんご
1/21 (水)	白飯 ごぼうとねぎのみそ汁 牛乳 生揚げの生姜煮 納豆 (かいわれ大根) ピルクル	白飯 卵とにらのみそ汁 鮭の塩焼き さつま芋のそぼろ煮 キャベツの甘酢漬け	白飯 白菜と若布のみそ汁 おでん セロリの金平 くるみ白じやこ
1/22 (木)	白飯 もやしとネギのみそ汁 牛乳 卵の花炒り めかぶ佃煮 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 和風ボトフ フルーツ白玉あずき	白飯 ふきのみそ汁 かれいの煮魚 揚げだし豆腐 ナムル (にら・もやし)
1/23 (金) セレクト メニュー	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) ピルクル	ハヤシライス マーボー飯 つみれスープ シーフードサラダ	白飯 小松葉としめじのみそ汁 からあげ (カレー風味) 山菜の炒め煮 いよかん
1/24 (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 辛子明太子 バナナ	スパゲッティーミート ワカメスープ 白菜サラダ	天丼 すまし汁 (卵豆腐) 生酢
1/25 (日)	白飯 豆腐とネギのみそ汁 牛乳 牛蒡の金平 やわらかしそ昆布 ピルクル	五穀米ごはん きのこスープ 鶏肉のみそ焼 カニカママリネ アロエヨーグルト	白飯 すまし汁 (はんぺん) 鰯の甘酢あんかけ マカボテサラダ 青梗菜のごま酢和え