

献立表

1月

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン パンッキスープ スペイン風オムレツ 牛乳	米飯200g 味噌汁 サケの塩焼き 厚焼き玉子 長芋梅和え 牛乳	米飯200g 味噌汁 肉じゃが もずく和え ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 チキン二色巻き 海藻サラダ ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 あじ柚子風味焼き 昆布の煮物 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 里芋そぼろあんかけ 笹かま のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 サンマの蒲焼き 煮奴 たくあん漬 牛乳
昼食	カツカレー コンソメスープ 盛り合わせサラダ ミルクデザート	米飯200g 味噌汁 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ オクラのお浸し 果物	エビピラフ コーンスープ 鶏照り焼き アスパラガかけ 果物	かき揚げうどん おにぎり 五目玉子焼き 果物	米飯200g 豚汁(丼盛) 鮭のバター醤油焼き 根菜サラダ 果物	ロールパン ポトフ サモフライ 大根サラダ フルーツ	照り焼き丼 味噌汁 炊き合わせ 小松菜お浸し 果物
夕食	親子丼 味噌汁 大根のかにあんかけ 菜の花のお浸し ジュース	米飯200g クラムチャウダー ポークステーキ サラダ 乳酸菌飲料	米飯200g すまし汁 ホッケ味噌漬け焼き フライ オクラサラダ ヨーグルト	米飯200g 味噌汁 鶏団子鍋風 かに風味卵巻き ほうれん草のなめ草かけ ゼリー	海鮮チャーハン かき卵スープ 焼き餃子 ナムル ジュース	スパゲティミートソース コンソメスープ ハンバーグ 乳酸菌飲料	キーマカレー コーンスープ チキンカツ ジュース
3時	ホットケーキ	プリンアラモード	チーズケーキ	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナッツ