

献立表

1月

	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン パンプキンスープ オムレツ かみかみのサラダ ジュース	米飯200g 味噌汁 サケの塩焼き 野菜卵とじ 白菜のお浸し のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 さつま煮 たらと鶏のミートボール 金平ポテト 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 豚肉野菜巻き 納豆 ほうれん草のしらす和え 牛乳	米飯200g 味噌汁 鶏そぼろ信田煮 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 肉団子煮 じゃがいも土佐煮 のり佃煮 牛乳	米飯200g 味噌汁 ウチワ西京焼き 卵豆腐 小松菜海苔和え ふりかけ 牛乳
昼食	米飯200g 味噌汁 白身魚の香味ソース さつま芋そぼろあん 大根サラダ デザート	オム焼きそば 中華スープ 焼き餃子 果物	えびとじ丼 味噌汁 オクラ和風サラダ 果物	味噌ラーメン 春巻き・揚げしゅうまい 杏仁豆腐	炊き込みごはん 味噌汁 タラの磯部揚げ 炒り豆腐 菜の花菜種和え ゼリー	パン ポトフ風 フライ盛り合わせ シーフードサラダ 果物	スタミナ丼 味噌汁 ポテトサラダ ミルクゼリー
夕食	米飯200g 味噌汁 鶏の治部煮 冷奴 なす田楽 乳酸菌飲料	米飯200g 味噌汁 魚のあんかけ香味野菜のせ クリームコロッケ アスパラガスかけ ジュース	米飯200g コーンスープ 鶏肉のトマト煮 きのこのバター醤油炒め 南瓜サラダ 野菜ジュース	おにぎり すまし汁 サバの味噌煮 南瓜そぼろあん 果物	ハヤシライス オニオンスープ ロールキャベツクリーム煮 果物	米飯200g 具沢山汁 ホッケの塩焼き 豆腐真丈の煮物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	米飯200g 味噌汁 柳川風煮 南瓜の煮物 大根の梅じゃこ和え ジュース
3時	ホットケーキ	チーズケーキ	プリンアラモード	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナッツ