

## 献立表

1月

|    | 日   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----|---|--|---|--|--|---|--|
|    | 3   | 4  | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  |
| 朝食 | 米飯200g<br>味噌汁<br>焼き魚<br>そば炒め<br>味付海苔<br>牛乳      | 米飯200g<br>味噌汁<br>ミートボール<br>菜の花の辛子和え<br>五目炒りたまご<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯200g<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>サラダ<br>のり佃煮<br>牛乳 | 米飯200g<br>味噌汁<br>うま煮<br>和牛のお浸し<br>梅干し<br>牛乳              | 米飯200g<br>味噌汁<br>南瓜の煮物<br>温泉卵<br>白菜磯和え<br>ふりかけ<br>牛乳   | 米飯200g<br>味噌汁<br>和牛西京焼き<br>肉団子煮<br>もやしごまサラダ<br>味付海苔<br>牛乳 | 米飯200g<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>ウィンナーソテー<br>お浸し<br>牛乳     |
| 昼食 | パン<br>ブランチ<br>コンソメ煮<br>盛り合わせサラダ<br>ヨーグルト        | 鮭散らし<br>わんこそば<br>炊き合わせ<br>卵豆腐かにあんかけ<br>果物                    | 天丼<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>和牛と和牛の胡麻和え<br>果物           | 米飯200g<br>味噌汁<br>煮込みハンバーグ<br>ジャーマンオムレツ<br>中華和え<br>果物     | きしめん<br><small>野菜かき揚げ・竹輪磯揚げ</small><br>豆腐そばあん<br>果物    | あんかけ焼きそば<br>中華スープ<br>ハムじゃがサラダ<br>果物                       | ポークカレー<br>コンソメスープ<br>マカロニサラダ<br>果物                 |
| 夕食 | 米飯200g<br>味噌汁<br>八宝菜<br>焼き餃子<br>春雨ごま酢和え<br>ジュース | 米飯200g<br>味噌汁<br>フライ盛り合わせ<br>鶏カレー炒め<br>野菜サラダ<br>乳酸菌飲料        | ピラフ<br>コンソメスープ<br>鶏肉ケチャップ煮<br>大根サラダ<br>果物       | 米飯200g<br>味噌汁<br>ブリの照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>揚げ茄子おろしポン酢<br>ゼリー | 米飯200g<br>味噌汁<br>鶏肉焼肉たれ焼き<br>白身フライ<br>小松菜ごま和え<br>ヨーグルト | 米飯200g<br>味噌汁<br>すき焼き風煮<br>ビーフソテー<br>おさつサラダ<br>ジュース       | 米飯200g<br>味噌汁<br>豚肉味噌焼き<br>あぶ玉煮<br>ピーナツ和え<br>乳酸菌飲料 |
| 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  | ドーナツ   |