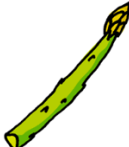








# 予定献立表

令和 7年 1月 11日 ~ 令和 7年 1月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(土)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 白身魚のクリーム焼き 大豆煮 菜花のサラダ フルーツ 	ごはん 肉じゃが アスパラのジャコ炒め 玉子豆腐 
12(日)	ごはん みそ汁 金平風 佃煮 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 冬野菜のスープ フレンチサラダ コンポート 	ごはん 肉豆腐 里芋の味噌田楽 切干大根の酢の物 
13(月) 成人の日	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ プルーンヨーグルト 	ごはん 鮭のホイル焼き 豆乳汁 ビーフンサラダ フルーツ 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 青菜のさっと煮 かぶの柚香あえ 
14(火)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜スープ ながいもサラダ フルーツ 	ごはん 鯖の生姜焼き 切り干し大根の煮物 三色和え 
15(水)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ かきたま汁 青菜のおろし和え コンポート 	ごはん ポトフ ひじき煮 トマトサラダ 
16(木)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん ふくさ焼き 吉野汁 アスパラの味噌和え フルーツ 	ごはん ポークソテー 南瓜のバター煮 エビサラダ 
17(金)	ごはん みそ汁 野菜ソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 野菜けんちんそば(代替えははんぺんのあんかけ) 焼きおにぎり 青菜の白和え デザートムース 	ごはん 鯖のチーズ焼き 芋金平 カリフラワーの甘酢和え 
18(土)	ごはん みそ汁 大根煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 玉子スープ 春雨サラダ フルーツ 	ごはん 宝袋 もやしのゴマ油炒め みぞれ和え 
19(日)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん クリームコロッケ ミネストローネ ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 石狩鍋 ふきの炒め煮 ユカリ和え 
20(月)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め ふりかけ イチゴヨーグルト 	ごはん 豚の角煮 中華スープ じゃが芋のマヨ風味和え フルーツ 	ごはん たらの卵とじ 鶏レバー煮 青菜の磯辺和え 