




























予定献立表

令和 7年 1月 21日 ~ 令和 7年 1月 31日

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|--|--|---|
| 21(火) | ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳  | サンドイッチ(代替えはオムレツ) コーンスープ 野菜の盛り合わせサラダ ジョア  | ごはん 射込高野煮 大根の味噌かけ 白菜の酢の物  |
| 22(水) | ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 牛乳  | あんかけ焼きそば(代替えは八宝菜) 豆腐のスープ 海草サラダ イチゴプリン  | ごはん すき焼き風煮 南瓜のいとこ煮 もやしの酢の物  |
| 23(木) | ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ 乳酸菌飲料  | ごはん 鯖の味噌煮 芋煮汁 青菜の辛し和え フルーツ  | ごはん ロール白菜 ぜんまい煮 スパゲティサラダ  |
| 24(金) | ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳  | 親子丼 薄くず汁 青菜のポン酢和え つけもの フルーツポンチ  | ごはん 鯖の洋風照り焼き 金平大豆 アスパラのナッツ和え  |
| 25(土) | ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳  | 大根ごはん 五目玉子焼き すまし汁 味噌和え コンポート  | ごはん タンドリーチキン 糸切昆布煮つけ 和風サラダ  |
| 26(日) | ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め 佃煮 牛乳  | ごはん 鮭のチャンチャン焼き 田舎汁 春雨の酢の物 フルーツ  | ごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーグラタン さつまいもサラダ  |
| 27(月) | 小豆粥 大根とひき肉の炒め煮 つけもの ミルクプリン  | ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ  | ごはん カレーの煮つけ 炒り豆腐 白菜のごま酢和え  |
| 28(火) | ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー 佃煮 牛乳  | ごはん かきあげ みそ汁 法連草の白和え フルーツ  | ごはん 麻婆豆腐 ビーフンソテー ナムル  |
| 29(水) | ごはん みそ汁 麩のすき煮 佃煮 牛乳  | ごはん 鶏の彩りピカタ さつま汁 野菜のピクルス フルーツ  | ごはん たらの西京焼き 大根のこってり煮 野菜の甘酢和え  |
| 30(木) | ごはん みそ汁 大豆煮 ふりかけ 牛乳  | ごはん 牛肉コロッケ コンソメスープ ほうれん草サラダ フルーツ  | ごはん ぎせい豆腐 五目金平 長芋の梅肉和え  |
| 31(金) | ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 ふりかけ 牛乳  | ごはん 味噌煮込みおでん 野菜のくず椀 ししゃもの南蛮漬け フルーツ  | ごはん 肉団子と春雨の旨煮 蒸しシューマイ 切り干し大根の中華和え  |