

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)	1月9日(日)
朝食	雑煮	ご飯	ご飯	ご飯	七草粥	ご飯	ご飯
	栗きんとん	オムレツ	里芋とがんもの煮物	野菜炒め	薬味盛合わせ	スクランブルエッグ	あじ味噌漬焼き
	田作り	ツナサラダ	ゴマドレッシング和え	納豆	フルーツ	ドレッシング和え	ピーナッツ和え
	ふき白煮	味付けのり	ふりかけ	みそ汁	牛乳	味付けのり	のり佃煮
	冷やしトマト	みそ汁	みそ汁	牛乳		みそ汁	みそ汁
	松前漬	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
	スモークサーモンのマリネ						
昼食	ご飯	ご飯	えびピラフ	ご飯	ご飯	あんかけ焼きそば	ご飯
	白身魚の二色揚げ	さばの香味焼き	れんこんの金平	豚肉の生姜炒め	かじき和風ムニエル	シュウマイ	八宝菜
	しらすおろし	ひじきの煮物	ゆず昆布和え	おでん	おろし酢和え	牛乳寒天 フルーツソース	切干し大根の煮物
	みそ汁	ゴマドレッシング和え	杏仁豆腐	ほうれん草のごまあえ	わかめスープ		もずく酢
	ヨーグルト	フルーツヨーグルト		フルーツ	わらび餅風		フルーツ
夕食	麦ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	麦ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん
	豚肉の煮込み	串カツ	むつ照り焼き	豆腐のハンバーグ	鶏肉の南部焼き	白菜の重ね蒸し	鶏肉から揚げ
	ミモザサラダ	めかぶ酢の物	麻婆春雨風	とろろ芋	味噌けんちん煮	にら炒め	かぶあんかけ
	れんこん金平	和え物	豆腐サラダ	ずいきの煮物	さつま芋サラダ	和え物	ゴマ和え
	とろろ芋	けんちん汁	すまし汁	みそ汁	かき玉スープ	みそ汁	みそ汁

