

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

区分	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
朝食	ご飯 カリフラワーソテー 納豆 みそ汁 牛乳	パン コーンポタージュ 根菜サラダ 牛乳	ご飯 いり豆腐 グリーンサラダ ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 魚の塩焼き(さけ) 和風ドレッシング和え 味付けのり みそ汁 牛乳	パン ミネストローネ ひじきサラダ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ フレンチサラダ ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 野菜炒め 納豆 みそ汁 牛乳
昼食	かやくご飯 さわらの磯辺焼き 海藻サラダ 肉じゃが フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉きのこあんかけ マカロニサラダ 昆布豆 フルーツ	ハヤシライス ビーンズサラダ わかめスープ 牛乳寒天 フルーツソース	ご飯 ハンバーグ ひじきの煮物 梅肉和え フルーツ	ご飯 さばの味噌煮 ツナサラダ 大根そぼろあんかけ 牛乳寒天	和風きのこスパゲティ 甘酢漬け 黒豆ヨーグルト	ご飯 白身魚フライ コンソメスープ おろし酢和え デザート
夕食	五穀ごはん 豚肉とごぼうの煮込み めかぶ酢の物 ビーフンソテー みそ汁	五穀ごはん 石狩鍋風 春雨サラダ じゃこ炒め けんちん汁	五穀ごはん むつ西京焼き 切干し大根の煮物 れんこんサラダ ポン酢和え	五穀ごはん 高野豆腐肉詰め煮 ポテトサラダ 磯辺和え 豚汁	五穀ごはん 豚肉の野菜巻き なめ茸和え 大根サラダ 中華スープ	麦ごはん ぶり照り焼き とろろ芋 クリーム煮 みそ汁	五穀ごはん 白菜と肉団子の煮物 ポークビーンズ もずく酢 沢煮椀

