

献立表

1月	朝食	昼食	夕食
5日 (金)	—	—	カレーライス 福神漬け サラダ
6日 (土)	おにぎり(鮭/昆布) 漬物	カレーうどん	パン ポトフ サラダ
7日 (日)	シリアル ヨーグルト バナナ	山菜そば	中華丼 たまごスープ
8日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	なすとトマトのパスタ	白飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(里芋/にんじん)
9日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	醤油ラーメン 野菜炒め	パン 豆腐ハンバーグ にんじんのグラッセ コンソメスープ
10日 (水)	シリアル ヨーグルト りんご	きのこのチーズリゾット	白飯 アジの開き 揚げ出し豆腐 味噌汁(トマト/卵)
11日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	肉うどん	白飯 肉じゃが なすの煮びたし 味噌汁(なめこ/オクラ)
12日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	しらすのバター醤油パスタ	白飯 コロッケ サラダ スープ
13日 (土)	ドーナツ スムージー	ちゃんぽん	炊き込みご飯 だし巻き卵 温野菜 お吸い物
14日 (日)	シリアル ヨーグルト オレンジ	たこ焼き	かつ丼 味噌汁(ピーマン/なす)
15日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ	白飯 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物 味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)
16日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	とろろそば	パン クリームシチュー サラダ

17日 (水)	シリアル ヨーグルト バナナ	中華粥 ザーサイ	白飯 筑前煮 冷ややっこ 味噌汁(キャベツ/なめこ)
18日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	かき揚げうどん	白飯 鰹の南蛮漬け もずく酢 味噌汁(ひき肉/もやし)
19日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	かきたまにゆうめん	白飯 肉巻き野菜 きんぴらごぼう 味噌汁(かぶ/小松菜)
20日 (土)	ガレット	味噌ラーメン 野菜炒め	パン ポークソテー サラダ レンズ豆のスープ
21日 (日)	シリアル ヨーグルト バナナ	餃子	牛丼 海藻サラダ 味噌汁(ほうれん草)
22日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	レタスチャーハン	白飯 エビマヨ 棒棒鶏 中華スープ
23日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	海老味噌ラーメン	パン チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ
24日 (水)	シリアル ヨーグルト キウイフルーツ	担々麺	白飯 サバの味噌煮 ひじきの煮物 味噌汁(あさり)
25日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	あさりの和風パスタ	白飯 豚の角煮 オクラのおひたし 味噌汁(豆腐/わかめ)
26日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	フォー 生春巻き	白飯 カニタマ きのこのマリネ 味噌汁(えのき/油揚げ)
27日 (土)	ホットドッグ	つけ麺 いんげんの胡麻和え	パン ビーフストロガノフ サラダ
28日 (日)	シリアル ヨーグルト りんご	チーズフォンデュ チョコレートフォンデュ	天井 お新香 味噌汁(白菜/舞茸)
29日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	たぬきそば	白飯 鶏手羽元と玉子の甘辛煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(かぼちゃ/玉ねぎ)

30日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	ソース焼きそば	パン 豚肉のミルフィーユカツ きゅうりのピクルス じゃがいものポタージュ
31日 (水)	シリアル ヨーグルト バナナ	塩ラーメン 肉野菜炒め	白飯 鶏肉のから揚げ きんぴらレンコン 味噌汁(なめこ/豆腐)