

# 週間献立表

1月11日		1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯 味噌汁 ひじき入玉子焼き モロヘイヤのお浸し 牛乳	御飯 味噌汁 さつま揚げ 人参とツナのサラダ 牛乳	パン コンソメスープ カリフラワーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 大根と豆腐の煮物 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁 ちくわ オクラのなめたけ和え 牛乳	パン コーンスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 牛乳
昼	御飯 鶏の梅味噌フライ 豆乳がんもの含め煮 ブロッコリーたらこ風味	御飯 カレイの中華蒸し 大根の韓国風炒め 水菜のドレッシングかけ	御飯 牛ガーリック焼き 塩だれ野菜炒め 白菜の柚子香和え のり佃	御飯 さわらの西京焼き 煮物盛 畑菜のドレッシングかけ	御飯 鶏の照焼き 豆苗の炒め物 マカロニサラダ	★誕生日食★ 瓦そば風 煮物盛 彩り野菜の白和え ももゼリー	御飯 ホキの幽庵焼き じゃがいも金平 しろなの和え物
夕	御飯 鯵のゴマだれ焼き お好み焼き 小松菜の桜えび和え	御飯 酢豚風 煮物盛 キャベツと人参の酢の物	御飯 鮭のバター焼き チキンカツ チンゲン菜のごままぶし	御飯 ポークソテー 春雨のカレー炒め きゅうりのしらす和え	御飯 蒸し魚のあんかけ かぼちゃのほくほくサラダ 蒸し茄子ネギソースかけ	御飯 赤魚の生姜煮 野菜ソテー 切干し大根サラダ	御飯 豚肉のハニーマスター炒め クリーム煮 スナップエンドウのドレッシングかけ