

週間献立表

1月18日		1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
朝	日	月	火	水	木	金	土
御飯 味噌汁 厚焼き玉子 切り干し白和え 牛乳	御飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え 牛乳	パン 玉ねぎと人参のスープ キッシュ フルーチェ 牛乳	パン 玉ねぎと人参のスープ キッシュ フルーチェ 牛乳	御飯 味噌汁 卵の花 インゲンのサラダ 牛乳 たまごソース	御飯 味噌汁 茄子の煮物 長芋の和え物 牛乳	パン 南瓜ポタージュ 焼き豚 フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 じゃがいもの甘辛煮 大根なます 牛乳
御飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 キャベツの梅しそ和え	牛丼 ビーンズサラダ 沢煮椀 クレープ	御飯 赤魚の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 白菜のレモン酢和え	御飯 さわらのバター焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のかか和え	御飯 スペイン風オムレツ サーモンフライ 水菜のサラダ	御飯 ぶりのポン酢煮 たまごサラダ 小松菜のわさび風味	御飯 豆腐包み焼き 回鍋肉 無限ピーマン	
御飯 デミソースハンバーグ アスパラソテー 茄子の浅漬け	御飯 鯵のかば焼き 煮物盛 わけぎの酢味噌和え	御飯 磯辺チキンピカタ キャベツとベーコンのコンソメ炒め きゅうりのサラダ	御飯 ポークチャップ 白菜とえびの中華風炒め煮 オクラのドレッシング和え	御飯 ほっけの塩焼き ビーフンソテー 畑菜の和え物	御飯 鶏の鍋照焼き 田舎煮 白菜の塩昆布まぶし	御飯 太刀魚の薬味のせ ささみカツ スナップエンドウのドレッシングかけ	