

週間献立表

	1月4日 日	1月5日 月	1月6日 火	1月7日 水	1月8日 木	1月9日 金	1月10日 土
朝	御飯 味噌汁 五目玉子焼き 白菜のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁 鶏つくね おくらの胡麻和え 牛乳	パン スープ ポテトエビグラタン フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 アスパラサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 切昆布と大豆の煮物 チンゲン菜のしょうが和え 牛乳 うめびしお	パン ポタージュ ミートローフ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ふんわりしんじょう煮 大根の梅風味なます 牛乳 たまごソース
昼	御飯 鶏チリソース きのこのソテー ^{きのこのソテー} 大根と人参の酢の物	御飯 焼肉風 コンソメ煮 畠菜のお浸し	御飯 鯛の南蛮漬 鶏ももの塩麹炒め 水菜サラダ	七草粥 蒸し鶏のおろしソース えびカツ 白菜のゆかり和え	御飯 さわらのピリ辛焼き 里芋の炒め物 きゅうりと人参のドレッシング和え	バーチキンカレー ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー 福神漬け	御飯 白身魚のピカタ ロールキャベツ アスパラのサラダ
夕	御飯 カレイの味噌照焼 肉じゃが ひじきサラダ	御飯 ほっけの塩焼 豚もものオイスターソース炒め とろろ和え	御飯 豚の梅かつおまぶし 海鮮ボール和風煮 人参とたまねぎのドレッシング和え	御飯 鯖の生姜煮 冬瓜のそぼろあんかけ 茄子の浅漬け	御飯 カニクリームコロッケ ジャーマンポテト スナップえんどうのサラダ	御飯 赤魚の治部煮 春雨のチャプチエ キャベツの和え物	御飯 ハ宝菜 点心盛り合わせ ほうれん草と人参のナムル