

1月

## 週間献立表

お楽しみ	体操						
	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
朝	セレクトパン 千草焼き スパゲティサラダ コーンスープ	ごはん プレーンオムレツ きのこソース ブロッコリーの スローサラダ 海苔佃煮 味噌汁	ごはん 白身魚のつみれ 野菜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん ミニかに玉 南瓜とみかんの サラダ 鯛味噌 味噌汁	セレクトパン 白身魚揚げの煮物 金平牛蒡 中華スープ	ごはん だし巻き玉子 カリフラワーと 豆のマヨサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん ミートオムレツ アスパラのソテー 梅びしお 味噌汁
	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
	ごはん 鶏肉の塩焼き 蓮根と竹輪の煮物 奴豆腐(味噌だれ) 清汁	ごはん 赤魚の焼き浸し キャベツコーンの 炒め物 もずく酢 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き ごぼうと豚肉の 炒り煮 清汁 ★青りんごゼリー ★ぶどうゼリー	おにぎり 焼きそば 絹揚げのそぼろ煮 もやしの 土佐酢和え 味噌汁	ごはん チーズメンチカツと スクランブルエッグ ひじきと油揚げの 煮物 コンソメスープ パイン缶	ごはん 鰯の香味焼き 高野豆腐の サイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 松風焼き さつま芋サラダ 味噌汁
昼	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと	ユニットごと
夕	ごはん 白身魚の唐揚げ タルタルソース 一口がんもの煮物 もやしとニラの 和え物 味噌汁	ごはん 豆乳鍋 大根と小エビの 炒め物 抹茶ババロア	ごはん 鶏肉のグリル 油淋ソースかけ 大豆とこんにゃくの 煮物 いんげんと竹輪の 和え物 味噌汁	ごはん ぶり大根 小松菜とベーコンの ソテー ごま豆腐 赤だし	ごはん ホッケの塩麹焼き ふろふき大根の なめ茸かけ キャベツと平天の 大葉サラダ 豚汁	ごはん クリームシチュー しろなとツナの ソテー マンゴー缶	ごはん 豚肉の塩だれ炒め カニシューまい ブロッコリーの ピリ辛和え 味噌汁

献立に記載してある材料は、都合により変更になることがあります