



週刊献立表



	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・すまし汁(はんぺん) ・白菜と豚肉のボン酢炒め ・サバ缶のごまみそ和え ・うぐいす煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵雑炊 ・味噌汁 ・もやしと蒸し鶏の和え物 ・じゃが芋とウインナーの粒マスタード和え ・梅干し 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・豚肉と白菜のうま煮 ・炒り卵 ・たいみそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・自家製パンケーキ ・カフェオレ ・南瓜のサラダ ・フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・納豆 ・春雨とピーマン炒め ・オクラの和風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・生姜あんかけ豆腐 ・もやしの玉子炒め ・冷やしトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・あずきサンド ・冬野菜の薬膳スープ ・いちごヨーグルト ・ハッシュドポテト
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の炊き込みご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・柚子の水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・スキージ ・かぼちゃのはちみつレモン煮 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティのミートソース ・冬のマルシェのスープ ・きのこのサラダ ・とろけるプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネギトロ丼 ・豚汁 ・ほうれん草のごま和え ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・すまし汁(豆腐) ・ささみのゆかり揚げ ・海老と長芋の煮物 ・柚子大根 ・卵焼き ・いちご ・里芋のたらこマヨネーズかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・冬瓜の中華スープ ・野菜炒め ・新じゃがの明太マヨ和え ・ザーサイ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・牛乳汁 ・豆腐バーグ ・大根とザーサイの塩煮 ・オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・あんまん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・どら焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・カステラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・パースデーケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツあんみつ
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・ほっけの塩焼き ・じゃがいもの煮物 ・きゃべつの柚子胡椒和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・千草焼き ・白菜のクミン和え ・いわしの銚子煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・いんげんの生姜和え ・大根とみかん缶のフレンチサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(グラ) ・すまし汁(とろろ昆布) ・ミルクちゃんこ鍋風 ・きゅうりとみょうがの和え物 ・でんぶ(たら) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・蒸し鶏ねぎソース ・冬瓜の含め煮 ・白いんげんの煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・はんぺんフライ ・柳川ごぼう ・海苔の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯(葉酸/カルシウム入り) ・味噌汁 ・いわしのかば焼き風 ・菜種和え ・黄桃

