

献立予定表(1月度)

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝						ごはん	ミルクフランス
						厚焼き玉子	ポテトサラダ
						味噌汁・ふりかけ	白菜スープ
						牛乳	牛乳
昼						ごはん	ゆかりごはん
						牛焼肉風	皿うどん
						ゆず風味づけ	しゅうまい
						土佐煮	サラダ
夕					ごはん	ごはん	ごはん
					煮魚	キムチ入りチゲ鍋風	カリフォルニアチキン
					大学いも	四川風フーヨーハイ	煮物
					和え物・赤だし	サラダ	シーザーサラダ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝	ごはん	食パン	ごはん	チョコねじりパン	ごはん	ごはん	ごはん
	じゃこ天	チキンナゲット・サラダ	納豆・プリンエッグ	ウィンナー	焼ししゃも	ゆで卵・ツナ	ミニバーグ
	豚汁	コンソメスープ	味噌汁・のり佃煮	野菜スープ	味噌汁・味付けのり	さつまいも汁	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	牛丼	ごはん	オムライス	ビーフカレー	麦飯・いよさつま	ごはん	わかめごはん
	味噌汁	魚の竜田揚げ	イカリングフライ	サラダバイキング	鶏肉もろみ焼	焼き魚	肉うどん
	漬物	筑前煮	サラダ	デザート	なすびの揚げ浸し	軟骨揚げ	あんまん・肉まん
		栗きんとん・かき玉汁	ポトフ	牛乳	長芋サラダ	ひじき煮・ぜんざい	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉のねぎ炒め	やきうどん	生姜焼き風	魚の照焼き	豚肉とニンニクの芽炒め	とんかつ	クリームシチュー
	里芋の煮物	磯辺揚げ	高野豆腐の煮物	鶏肉とナッツの炒め物	エビマヨ	金平ごぼう	柱フライ
	酢もの	ふりかけ	えびにらまんじゅう	和え物・つけもの	海藻サラダ	ゆかり和え	サラダ
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝	ごはん	スイートポテトパン	ごはん	焼そばパン	ごはん	ごはん	ピザトースト
	牛肉コロッケ	ベーコンサラダ	茶わんむし	マカロニサラダ	納豆・プリンエッグ	味付けフレーク・肉団子	ポテトサラダ
	味噌汁	コンソメスープ	白玉汁・味付けのり	中華スープ	味噌汁・のり佃煮	にら玉汁	コンソメスープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	焼豚卵飯	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	菜飯
	わかめスープ	鶏天	牛肉オイスター炒め	サラダバイキング	さんまフライ	ハンバーグ	塩ラーメン
		ワンタンスープ	アボカドチーズ和え	デザート	わらびもち	フライドポテト・サラダ	ぎょうざ
		サラダ	煮物	牛乳	五目煮・けんちん汁	野菜スープ	
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	八宝菜	サバの味噌煮	ポークステーキ	メンチカツ	塩鍋	回鍋肉	焼き魚
	豆腐のクリーミー包み	切干大根の煮物	ナポリタン	ツナサラダ	ポテトカップ	がんもの煮物	ミニから揚げ
	サラダ	揚げ出し豆腐・つけもの	タコキムチ	ソテー	サラダ	酢もの	ナムル
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝	お茶漬け	食パン	ごはん	メープルパン	ごはん	ごはん	ミルククロワッサン
	漬物	ハム・スライスチーズ	納豆・プリンエッグ	明太サラダ	焼ししゃも	野菜コロッケ	フルーツ盛り合わせ
	牛乳	白菜スープ	韓国風スープ・味付けのり	オニオンスープ	味噌汁・ふりかけ	味噌汁・のり佃煮	野菜スープ
		牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼	三色丼	ごはん	ごはん	焼カレー	ごはん	ごはん	わかめごはん
	清まし汁	魚のピリ辛フル	酢豚	サラダバイキング	ミートスパゲティ	豚肉と卵の炒め	ちゃんぽん
	デザート	ビーフンソテー	卵スープ	デザート	エビフライ	煮もの	タコから揚げ
		鶏肉レモンバジル・スープ	サラダ	牛乳	スープ	サラダ	
夕	ごはん	ごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	いもたき	肉豆腐	煮魚	鶏肉こんがり焼き	おでん	サケのバターしょうゆ焼	ビーフシチュー
	卵豆腐	さつまいも天ぷら	かぶのそぼろ煮	枝豆	一口白身フライ	杏仁豆腐・しゅうまい	カルボナーラサラダ
	和え物	和え物	ミニお好み焼き	肉じゃが・味噌汁	和え物	オニオンボン酢	
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝	ごはん	クリームねじりパン	ごはん				
	目玉焼き	ハッシュドポテト	納豆・プリンエッグ				
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁				
	牛乳	牛乳	牛乳				
昼	豚丼	ごはん	ポークカレー				
	清まし汁	チキン南蛮	サラダバイキング				
	漬物	野菜ソテー	デザート				
		エビときよりのマリネ	牛乳				
夕	ごはん	ごはん	ごはん				
	赤魚の天ぷら	麻婆豆腐	鶏肉のトマトソース煮				
	塩焼きそば	春巻き	明太子スパ				
	辛し和え		サラダ				