

平成30年1月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝				ごはん みそ汁 味の花 わかめ・ふ スクランブルエッグ	ごはん みそ汁 味の花 かぼちゃ 塩サバ	ごはん みそ汁 しそこんぶ えのき いんげんソテー	ごはん みそ汁 しそこんぶ 大根 オムレツ
昼				ごはん みそ汁 鶏のからあげ 塩だれスパゲティ	ごはん みそ汁 あじフライ 鶏の黒こしょう焼 ひじき煮	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き サラダ	ごはん みそ汁 鶏の塩だれ焼 コロッケ 金平ごぼう
夕			ごはん 和風スープ かつ煮 サラダ	ごはん すまし汁 魚のタルタル焼き ミニメンチカツ 根菜サラダ	ごはん 和風スープ ポークソテーおろしだ れ 里芋サラダ 高菜炒め	ごはん けんちん汁 鶏天 野菜天 酢の物	ごはん コンソメスープ ポークピカタ ジャーマンポテト コールスローサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん みそ汁 漬物 里芋 がんと煮	ごはん みそ汁 漬物 キャベツ ウィンナー	ごはん みそ汁 味の花 じゃが芋 チキンボール	ごはん みそ汁 味の花 もやし 煮玉子	ごはん みそ汁 しそこんぶ 豆腐 ちくわの卵とじ	ごはん みそ汁 しそこんぶ しめじ もやし炒め	ごはん みそ汁 漬物 白菜 温泉たまご
昼	ごはん みそ汁 回鍋肉 サラダ	親子丼 和風スープ サラダ	わかめごはん 肉うどん サラダ	ごはん 和風スープ サバの竜田揚げ ミニハンバーグ ほうれん草ごま和え	ハヤシライス サラダ	ごはん みそ汁 鶏の竜田揚げ ブロッコリー マヨごま ソース	(ごはん) みそ汁 ソース焼きそば サラダ
夕	カツカレー サラダ フルーツ	ごはん すまし汁 魚のみりん焼き 豚と大根の和え物 野菜のかきあげ	ごはん 中華スープ 揚げ鶏のオイマヨ ソース シューマイ おくらのおかか和え	ごはん キムチチゲ サラダ デザート	ごはん コーンスープ チキンカツ かぼちゃ煮 海藻サラダ	ごはん すまし汁 豚天おろしソース 人参しりしり カリフラワーマリネ	ごはん 和風スープ 魚の西京焼き クリームコロッケ 肉入りきんぴら
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 漬物 玉ねぎ 焼鮭	ごはん みそ汁 味の花 なす ねぎ玉	ごはん みそ汁 味の花 えのき 野菜炒め	ごはん みそ汁 しそこんぶ かぼちゃ 丸天煮	ごはん みそ汁 しそこんぶ 大根 木耳卵炒め	ごはん みそ汁 漬物 里芋 ほうれん草ベーコン	ごはん みそ汁 漬物 もやし キャベツ卵とじ
昼	ごはん わかめスー プ ブルコギ風炒め物 サラダ	ごはん 中華スープ 豚の塩だれ炒め サラダ	(ごはん) わかめスープ パリパリ焼きそば サラダ	ごはん 和風スープ 鶏のごま焼き 白身フライ いんげんおかか和え	キーマカレー サラダ	ごはん みそ汁 鶏チリ 切干大根煮	ごはん みそ汁 豚焼肉 サラダ
夕	ごはん 和風スープ 鶏のピリ辛焼き ポテトサラダ 木の子とおくらの梅 マリネ	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲティ・ブロッコ リー サラダ	ごはん すまし汁 手造りさつま揚げ チャブチェ ほうれん草おひたし	ごはん みそ汁 ヒレカツ マカロニサラダ ブロッコリーナムル	ビビンバ丼 中華スープ 温泉たまご サラダ	ごはん かき玉汁 魚の天ぷら 肉ごぼう いんげんごま和え	ごはん 和風スープ チキンゲリルねぎ塩 だれ いも天 なます
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん みそ汁 味の花 キャベツ ウィンナー	ごはん みそ汁 味の花 小松菜 野菜のカレーソテー	ごはん みそ汁 しそこんぶ じゃが芋 スクランブル(コーン)	ごはん みそ汁 しそこんぶ なめこ 厚揚げ	ごはん みそ汁 漬物 豆腐 ウィンナーコーンソ テー	ごはん みそ汁 漬物 白菜 ピリ辛こんにゃく	ごはん みそ汁 味の花 しめじ ちくわ煮
昼	中華丼 たまごスープ サラダ	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 サラダ	ごはん カレーうどん サラダ	ごはん みそ汁 塩サバ ミニメンチカツ 金平れんこん	ごはん 中華スープ 豚キムチ サラダ	ごはん みそ汁 ミックスフライ ひじき煮	ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの炒 め物 サラダ
夕	ごはん けんちん汁 魚のホイル焼き コロッケ 野菜とちくわのソテー	ごはん 中華スープ チキン南蛮 塩サバ たけのこみそ炒め	ごはん 豚汁 豆腐ハンバーグ 春巻き いんげんソテー	ごはん たまごスープ 鶏の機辺揚げ がんと煮 小松菜ソテー	ごはん 和風スープ 鶏の甘酢煮 れんこんはさみ揚 おくらごまあえ	ごはん すまし汁 みそ豚 里芋そぼろ煮 きゅうりのゆかり和え	ごはん コンソメスープ チキンソテー トマト ソース ハッシュドポテト パブリカマリネ
	29	30	31				
朝	ごはん みそ汁 味の花 玉ねぎ 塩サバ	ごはん みそ汁 しそこんぶ なす チキンボール	ごはん みそ汁 しそこんぶ 小松菜 にら玉				
昼	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 温泉たまご	ごはん 和風スープ 肉野菜炒め 揚げギョーザ	まぜごはん きつねうどん サラダ				
夕	ごはん ミネストローネスープ タンドリーチキン タラモサラダ ブロッコリーおかか 和え	ごはん みそ汁 れんこんパ ーグ のり塩ポテト 白菜おかかぼん酢	三色そぼろ すまし汁 サラダ デザート				