

献立表

1 月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|-------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| |  | 三色丼 清汁 大根なます 漬物 | ごはん みそ汁 煮魚(カレイ) 炒めもの 漬物 | ごはん すり身汁 えび玉甘酢あんかけ まるやかワカメ | うどん かぼちゃコロッケ デザート | ロールパン クリームシチュー 和えもの(シーチキン) ジュース |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ごはん みそ汁 山菜の煮つけ とりつくね 漬物 | ごはん みそ汁 焼魚 あんかけ揚げトーフ 漬物 | 中華丼 みそ汁 長芋の梅和え デザート | 焼そば スープ ポテトサラダ デザート | みそ焼おにぎり 芋の子汁 酢のもの 漬物 | ごはん みそ汁 チキンステーキ みそかけ 漬物 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ごはん ごぼう汁 焼魚 ひき昆布の含め煮 漬物 | ごはん みそ汁 ロールキャベツ おひたし 漬物 | いなり寿し せんべい汁 かぼちゃの含め煮 甘酢生姜 | カレーライス トーフサラダ デザート | 炊き込みごはん みそ汁 おでん 和えもの 北奇和え | ごはん 正油汁 鯖のみそ煮 しゃぶしゃぶサラダ 漬物 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | かき揚げ みそ汁 あんかけ玉子トーフ 漬物 | ラーメン かぼちゃサラダ デザート | ごはん みそ汁 ハンバーグ ポテト明太子 漬物 | ごはん みそ汁 煮魚(カスペ) とろろ芋 おくらごま和え | ごはん みそ汁 焼魚 うま煮 漬物 | えびフライ卵とじ丼 みそ汁 おろし和え 漬物 |
| 29 | 30 | 31 |  | | | |
| | つつけ トマトエッグ デザート | スタミナ炒飯 ワカメスープ ブロッコリー シーチキン | | | | |