

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月13日(日)	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 もやしの和え物 いりこみそ	御飯 みそ汁 大根とエビの煮物 納豆 かんひょうの甘辛煮	御飯 みそ汁 卵の花の炒り煮 青梗菜のお浸し あみの佃煮	御飯 みそ汁 生揚げの煮物 大根の塩こぶ和え たいみそ	御飯 みそ汁 はんぺんの野菜あんかけ キャベツの麺つゆ和え 鮭フレーク	ご飯 みそ汁 いわしのおかか煮 もやしの和え物 梅干し	ご飯 みそ汁 大豆煮 ほうれん草のお浸し 海苔佃煮
昼食	三色丼 みそ汁 白菜と生揚げの煮物 キウイフルーツ	ロールパン ビーフシチュー 野菜コロッケ みかん	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ひじきサラダ ほうれん草とエノキのお浸し	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 野菜炒め フルーチェ	ご飯 みそ汁 白身魚の黄金焼き 肉じゃが 胡瓜のゆかり和え	オムライス コンソメスープ シーチキンサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ みかん
おやつ	南瓜プリン	ワッフル	バナナカステラ	紫いもまんじゅう	黒ゴマまんじゅう	マドレーヌ	チョコケーキ
夕食	ご飯 みそ汁 さわらの生姜漬け焼き 里芋のそぼろ煮 野菜炒め	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め 切り干し大根の煮物 きゃべつのポン酢和え	ゆかりご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 炒り鶏 りんご	うどん めんつゆ 天ぷらの盛り合わせ 南瓜のそぼろ煮 白和え	いなり寿司 みそ汁 さつま揚げの煮物 春菊のごま和え みかん	ご飯 清汁 サバの味噌煮 豚肉と舞茸の煮物 胡瓜とワカメの酢の物	牛丼 みそ汁 ミモザサラダ 土佐和え

※ 食品の発注状況等により、献立が変更になる事があります。