

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 にしんの甘露煮 青梗菜のお浸し たいみそ	ご飯 みそ汁 レバーの甘辛煮 モスク 漬け物	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 厚焼玉子 梅干し	ご飯 みそ汁 根菜のごま炊き キャベツとしらすの和え物 たらこ	ご飯 みそ汁 炒り卵 胡瓜のなめたけ和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 土佐和え 金山寺味噌
	ご飯 みそ汁 親子煮 ツナサラダ 大学芋	ご飯 みそ汁 ちらし寿司 すまし汁 さわらの西京焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え	ご飯 みそ汁 ポークカレーライス 玉ねぎときのこのスープ コールスローサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 ゆかりご飯 みそ汁 かれいの香り蒸し がんもの煮物 抹茶ミルクゼリー	ご飯 みそ汁 中華がゆ 焼売 大根と鶏肉の中華煮 マンゴープリン	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 バナナ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き かわり金平 青梗菜とかまぼこの和え物
おやつ	ヨーグルト	クリームサンド	人形焼き	ぼたぼた焼き	原宿ドック	オレンジケーキ	ヨーグルト
夕食	ご飯 コンスープ 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜のコンソメ煮 洋ナシのコンポート	ご飯 みそ汁 スタミナ焼肉 大根とさつま揚げの煮物 オレンジ	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 切干大根の煮物 白菜の昆布茶和え	ご飯 みそ汁 チキンカツ 花野菜サラダ りんご	ご飯 すまし汁 たらの味噌バター焼き 豚肉と舞茸の煮物 春菊の胡麻和え	ご飯 中華スープ 鶏肉の黒酢あんかけ 春雨中華サラダ ナムル	ご飯 みそ汁 白身魚のあんかけ さつま芋のレモン煮 レモネードゼリー

※ 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。