

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 もやしのゆかり和え 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 べっこう煮 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 厚焼玉子 梅干し	ご飯 みそ汁 いわしのおかか煮 おろしなめたけ 漬け物	ご飯 みそ汁 レバーの甘辛煮 もずく 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 炒り卵 もやしの香味和え たいみそ	ご飯 みそ汁 白菜の煮びたし ウインナー 漬け物
	焼きそば 春雨スープ 焼売 マンゴープリン	ご飯 みそ汁 ほっけのみりん焼き 切干大根煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ひじき煮 なます	ご飯 みそ汁 さわらの生姜漬焼き 豚肉と舞茸の煮物 キャベツのゆかり和え	長崎ちゃんぽん 春巻き イチゴミルクプリン	ご飯 中華スープ 八宝菜 中華風サラダ バナナ	赤飯 みそ汁 白身魚の照り焼き 南瓜とひじきの炒め煮 小松菜のきのこ和え
おやつ	ヨーグルト	バナナくん	抹茶あずき	ビスコ	もみじ饅頭	栗まんじゅうカステラ	ヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 和風オムレツ 肉じゃが 白菜の和え物	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ レモネードゼリー	ご飯 みそ汁 鶏つくねの照り焼き おでん 菜種和え	ご飯 みそ汁 豚肉の二色巻き 卵豆腐 黒蜜寒天	ご飯 みそ汁 親子煮 ツナサラダ もやしの梅肉和え	梅とひじきのご飯 すまし汁 さばの塩焼き 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 春菊のくるみ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の漬焼き 生揚げの煮物 胡瓜ともずくの酢の物

※ 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。