

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 切り干し大根の煮物 うぐいす豆 梅干し	ご飯 みそ汁 大豆煮 大根のゆかり和え たいみそ	七草がゆ 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 しそひじき	ご飯 みそ汁 卵の花の炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬け物	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 厚焼玉子 海苔佃煮
昼食	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 キャベツとしらすのめんつゆ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の煮物 なます	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 三色きんぴら 小松菜のお浸し	ご飯 すまし汁 さわらの金山寺みそ焼き 炒り豆腐 もやしの梅肉和え	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 筑前煮 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のネギ味噌焼き 大根とエビ団子の煮物 旨塩キャベツ	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 白菜と生揚げの煮物 ミルクプリン
おやつ	ヨーグルト	バウムクーヘン	バナナカステラ	人形焼き	クリームブッセ	お汁粉	ヨーグルト
夕食	ご飯 コンソメスープ エビカツ ペパロンチーノ風スパゲティ りんごのコンポート	ご飯 みそ汁 ほっけのみりん焼き がんもの煮物 キャベツの塩昆布和え	ご飯 コンソメスープ キッシュ風オムレツ ささみサラダ りんご	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト ブロッコリーのガーリックソテー	ご飯 みそ汁 かれいのネギ塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 青梗菜の辛し和え	ご飯 みそ汁 鮭の粕漬けやき かわり金平 小松菜の辛子和え	いなり寿司 みそ汁 治部煮 春菊の胡麻和え みかん

※ 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。