

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17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 ひじき煮 鶏そぼろ 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 納豆 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 根菜のごま炊き キャベツとしらすの和え物 梅干し	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 厚焼玉子 たらこ	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 小松菜のお浸し 漬け物	ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 とろろいも 金山寺味噌
昼食	ご飯 みそ汁 親子煮 ツナサラダ 大学芋	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ささみとブロッコリーのサラダ マンゴープリン	ポークカレーライス 玉ねぎときのこのスープ コーラスロー オレンジ	ご飯 みそ汁 たらの味噌バター焼き がんもの煮物 抹茶ミルクゼリー	キムチチャーハン わかめスープ 焼壳 ナムル	ご飯 みそ汁 赤魚の青じそ焼き 炒り豆腐 バナナ	焼きそば 中華スープ 焼き餃子 もやしの香味和え
おやつ	ヨーグルト	今川焼き	やわらか大福	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 みそ汁 白身魚のカレーマヨネーズ焼き 白菜のミルク煮 ブロッコリーのじゃこ和え	うどん めんつゆ 千草焼き ごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 切り干し大根の煮物 白菜の昆布茶和え	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ みかん	ご飯 みそ汁 きわらのごま醤油焼き 豚肉と舞茸の煮物 春菊の胡麻和え	ご飯 中華スープ チンジャオロース 白菜と生揚げの炒め煮 オレンジ	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 アセロラゼリー

※ 食品の発注状況等により、献立が変更になることがあります。