

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ひじき煮 うぐいす豆 たいみそ	ご飯 みそ汁 キャベツの煮びたし 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 炒り卵 もやしの和え物 梅干し	ご飯 みそ汁 はんぺんの野菜あんかけ もずく 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 にしんの甘露煮 白菜のポン酢和え 漬け物	ご飯 みそ汁 切り干し大根の煮物 厚焼玉子 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 白花豆 たらこ
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚フライ ポテトサラダ きゅうりともずくの酢の物	ご飯 卵スープ タンドリーチキン コールスロー バナナミルクプリン	ご飯 中華スープ かじきの酢豚風 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ホワイトシチュー ミートボール オレンジ	肉うどん 千草焼き 胡瓜の塩昆布和え	炊き込みご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 白和え もやしの香味和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 バンバンジー イチゴミルクプリン
おやつ	ヨーグルト	ベジタベル	カステラ	プチクッキー	たこやき	雪の宿せんべい	ヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 牛肉の柳川風煮 大根とハムのサラダ キウイフルーツ	そば めんつゆ 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 菜種和え	いなり寿司 みそ汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え みかん	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 豚肉と舞茸の煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 中華スープ かに玉 白菜のミルク煮 ブロッコリーの中華和え	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ 厚揚げの煮物 白菜の梅肉和え	ご飯 みそ汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼き おでん ほうれん草のごま和え

※ 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。