

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月25日（日）	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31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 大豆煮 キャベツとしらすのめんつゆ和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 べっこう煮 納豆 漬け物	ご飯 みそ汁 いわしのおかか煮 もずく 梅干し	ご飯 みそ汁 コンソメ煮 ウインナー たいみそ	ご飯 みそ汁 かぶの含め煮 厚焼玉子 しそひじき	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 白花豆 漬け物
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のネギ味噌焼き かわり金平 小松菜のくるみ和え	ご飯 みそ汁 ほっけのみりん焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	長崎ちゃんぽん ちゃんぽん炒め 春巻き マンゴープリン	ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き 南瓜とひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え	三色丼 みそ汁 和風サラダ 黒ごまプリン	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 白菜と生揚げの煮物 小松菜の胡麻和え	オムライス きのこのスープ チキンナゲット オレンジ
おやつ	ヨーグルト	バナナカステラ	カスタードケーキ	蒸しパン	やわらかサブレ	枝豆スナック	ヨーグルト
夕食	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 白菜のミルク煮 アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 南瓜サラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 白和え うぐいす豆	ご飯 みそ汁 豚肉の二色巻き がんもの煮物 青梗菜のきのこ和え	ご飯 みそ汁 タラの味噌バター焼き 里芋の炊き合わせ キウイフルーツ	ご飯 コンソメスープ アジフライ ポテトサラダ 人参マリネ	ご飯 みそ汁 太刀魚のおろしポン酢かけ さつま揚げの煮物 白菜のおかか和え

※ 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。