

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 なます たいみそ	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 うぐいす豆 いりこみそ	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 なすのお浸し 漬け物	ご飯 みそ汁 レバーの甘辛煮 もずく たいみそ	ご飯 みそ汁 いわしのおかか煮 白菜の和え物 梅干し	七草粥 みそ汁 べっこう煮 もやしのごま浸し マグロフレーク	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 納豆 漬け物
昼食	ご飯 お雑煮 鮭の塩焼き 豚と野菜の煮物 おせち料理	ご飯 みそ汁 ほっけのみりん焼き 南瓜の煮物 キャベツのポン酢和え	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ 筑前煮 なます	ご飯 みそ汁 鮭の味噌焼き さつま芋の煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 みそ汁 白身魚の山椒焼き がんものおろし煮 胡瓜とカニカマの酢の物	三色丼 みそ汁 和風サラダ フルーツヨーグルト	ラーメン 野菜炒め 焼売
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	和菓子	栗カステラまんじゅう	ワッフル	抹茶あずき	ヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 エビフライ 切干大根の煮物 みかん	ご飯 みそ汁 蒸し鶏の香味醤油かけ さつま揚げの煮物 ゼリー	ご飯 みそ汁 カレイの白醤油焼き かわり金平 キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 豚カツ ポテトサラダ みかん	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ひじきサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 肉じゃが 菜種和え	ご飯 みそ汁 あじの味噌焼き 擬製豆腐 白菜のゆかり和え

※ 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。