

# 平成29年1月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
10	火	朝	ご飯	ソーセージソテー	じゃが芋の千切り炒め	みそ汁	-
		昼	チキンカレー		じゃこサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	シイラの竜田揚げ	切干大根のナムル	みそ汁	カフェオレプリン
11	水	朝	パン	ハムエッグ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	菜めし	ブリの照り焼き/かぶの浅漬け	ポテトサラダ	関東風雑煮	プラマンジェ 黄桃ソース
12	木	夕	ご飯	豚の生姜焼き	大根サラダ	野菜スープ	抹茶パバロア
		朝	ご飯	納豆	ベーコンと小松菜のソテー	みそ汁	-
		昼	ご飯	油淋鶏	小松菜とコーンのサラダ	かきたま汁	チョコプリン
13	金	夕	ご飯	カジキの和風あんかけ	マカロニサラダ	みそ汁	ブルーベリーパバロア
		朝	ご飯	豆腐と青梗菜のピリ辛炒め	じゃが芋のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ミートドリア	ゆで卵	ブロッコリーのおかか和え	ジュリエンスープ	りんご/牛乳
14	土	夕	ご飯	鶏の甘酢炒め	もやしのナムル	春雨スープ	杏仁豆腐
		朝	テイクアウト				
		昼	鶏そぼろ丼		ゆかり和え	みそ汁	あずきミルクプリン
15	日	夕	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	人参のたらこ炒め	野菜スープ	フルーツミルク寒
		朝	ご飯	厚焼き玉子	ひじき蓮根	みそ汁	-
		昼	ナポリタンスパゲティ		グリーンサラダ	コーンチャウダー	キウイフルーツ
16	月	夕	ご飯	豚とキャベツのピリ辛炒め	青菜のナムル	みそ汁	黒ゴマパバロア
		朝	ご飯	巣ごもり卵	かみかみふりかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	キャベツと胡瓜の胡麻和え	すまし汁	ミルクティープリン
17	火	夕	ご飯	鯖のカレー唐揚げ	まめ豆マメサラダ	みそ汁	豆乳抹茶プリン
		朝	パン	青菜のキッシュ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	たらの煮つけ	白菜と春菊のサラダ	豚汁	カップヨーグルト
18	水	夕	ご飯	塩鶏	わかめのキャベツのナムル	みそ汁	プラマンジェ マンゴーソース
		朝	ご飯	焼き塩鮭	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	白ごまタンタン風うどん		じゃが芋のそぼろあんかけ	ほうれん草の磯辺和え	牛乳/いちご
19	木	夕	ご飯	鶏の照り焼き 焼き野菜添え	青菜の胡麻和え	かきたま汁	あずきミルク寒
		朝	パン	スクランブルエッグ	キャベツのクリーム煮	野菜スープ	-
		昼	じゃこ高菜ご飯	メカジキの幽庵焼き	ひじきの煮物	具たくさんみそ汁	黒密きなこプリン
20	金	夕	ご飯	豚肉のネギ塩焼き	ミモザサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
		朝	ご飯	ホッケの一夜干し	肉じゃが	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	もやしと搾菜の和え物	中華風スープ	杏仁豆腐
21	土	夕	ご飯	揚げさばのおろし煮	ほうれん草の磯辺和え	みそ汁	ヨーグルトゼリー
		朝	ご飯	目玉焼き	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ピザトースト		手羽先の唐揚げ	野菜スープ	フルーツミルク寒
22	日	夕	ご飯	すき煮風豆腐	卵サラダ	みそ汁	あずきプリン
		朝	ご飯	鱈の干物	青菜とキノコの煮浸し	みそ汁	-
		昼	中華丼		春巻き	ワンタンスープ	牛乳
23	月	夕	ご飯	タンドリーチキン	スパゲティサラダ	野菜スープ	カラメルミルクプリン
		朝	ご飯	ベーコンエッグ	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	お茶漬け		筑前煮	じゃこのおかか和え	みかん/ジョア
24	火	夕	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	春雨サラダ	みそ汁	バニラミルクプリン
		朝	パン	スパニッシュオムレツ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	いかと野菜の辛味炒め	牛蒡サラダ	せんべい汁	ヨーグルトマンゴーソース
25	水	夕	ご飯	鶏のマッシュポテト焼き	コーンサラダ	みそ汁	苺パバロア
		朝	ご飯	肉じゃが	生揚げのオイスター炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	カジキのネギ味噌焼き	ほうれん草の胡麻和え	けんちん汁	カスタードプリン
26	木	夕	ご飯	トマトクリームシチュー	バリバリサラダ	野菜スープ	メープルプリン
		朝	バタートースト	ソーセージポトフ	-	牛乳	バナナ
		昼	ご飯	蓮根のはさみ揚げ	じゃこサラダ	みそ汁	ブルーベリーパバロア
27	金	夕	ご飯	鯖の西京焼き	白菜サラダ	かきたま汁	アセロラゼリー
		朝	ご飯	ハムピカタ	五目豆	みそ汁	-
		昼	あんかけ醤油ラーメン		揚げ餃子	海藻サラダ	牛乳
28	土	夕	ご飯	鶏の甘酢あんかけ	もやしと青菜のナムル	みそ汁	杏仁豆腐
		朝	テイクアウト				
		昼	親子丼		じゃが芋のツナマヨ和え	みそ汁	いちご/ジョア
29	日	夕	ご飯	鮭の照り焼き	青菜の胡麻和え	みそ汁	ナタデココヨーグルトゼリー
		朝	ご飯	切干大根入り厚焼き玉子	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ビビンバ丼		ガーリック炒め	わかめスープ	フルーツ白玉
30	月	夕	ご飯	ホキのフライ	グリーンサラダ	野菜スープ	みかん寒
		朝	フレンチトースト	ハム野菜ソテー	-	ミルクティ	バナナ
		昼	ご飯	鯖の竜田揚げ	ほうれん草のサラダ	ちゃんこ鍋風汁	クリームチーズゼリー
31	火	夕	ご飯	肉野菜炒め	涼拌三絲	みそ汁	黄桃ミルクプリン
		朝	ご飯	納豆	小松菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	チキンソテー おろしソース	10品目サラダ	みそ汁	ココナッツミルクゼリー
		夕	ご飯	かに玉風甘酢あんかけ	もやしのナムル	中華スープ	マンゴープリン

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。