

平成30年 1月予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	
10	水	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	ミートソーススパゲティ		バリバリサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
		夕	ご飯	カジキの竜田揚げ	春雨サラダ	みそ汁	パイン寒
11	木	朝	ご飯	目玉焼き	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ご飯	鰯の照り焼き	白菜のゆず風味和え	関東風雑煮	みかん/ジョア
		夕	ご飯	豚肉のネギ塩焼き	マカロニサラダ	みそ汁	練乳ミルクプリン
12	金	朝	パン	野菜のキッシュ	-	野菜スープ	牛乳
		昼	ご飯	チキン南蛮	コーンサラダ	中華風スープ	苺ミルクプリン
		夕	ご飯	白身魚の和風あんかけ	ゆかり和え	みそ汁	カフェオレプリン
13	土	朝	テイクアウト				
		昼	親子丼		青菜のお浸し	みそ汁	クリームチーズプリン
		夕	ご飯	鶏つくね照り焼き	グリーンサラダ	みそ汁	抹茶プリン
14	日	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	竹輪の炒め煮	みそ汁	-
		昼	シーフードドリア/ゆで卵		白菜のサラダ	野菜スープ	ジョア
		夕	ご飯	豚肉の竜田揚げ	牛蒡サラダ	ごまみそ汁	パナナババロア
15	月	朝	パン	スクランブルエッグ	青菜とベーコンの炒め物	野菜スープ	-
		昼	ひじきご飯	鮭の幽庵焼き	キャベツのごま酢和え	みそ汁	ヨーグルトプリン
		夕	ご飯	チキンのネギガーリックソース	豆まめマメサラダ	野菜スープ	みかん寒
16	火	朝	ご飯	納豆	豚バラ蓮根	みそ汁	-
		昼	醤油ラーメン		青菜のナムル	大学芋	いちご/牛乳
		夕	ご飯	ブリ大根	卵サラダ	みそ汁	バニラミルクプリン
17	水	朝	ご飯	ベーコンエッグ	青菜ときのこの炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	シイラの竜田揚げ	10品目サラダ	豚汁	黒蜜きなこプリン
		夕	ご飯	ポークソテー トマトソース	ポテトサラダ	野菜スープ	マンゴープリン
18	木	朝	バタートースト	ハム野菜ソテー	-	トマトクリームスープ	ジョア
		昼	じゃこ炒飯		切干大根のナムル	ワンドンスープ	オレンジ/牛乳
		夕	ご飯	鯖の味噌煮	揚げだし豆腐	すまし汁	はちみつレモンゼリー
19	金	朝	ご飯	豆腐と白菜のピリ辛炒め	じゃが芋のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏肉の香草パン粉焼き	菜果サラダ	クラムチャウダー	チョコプリン
		夕	シーフードカレー		ツナサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
20	土	朝	ご飯	厚焼き玉子	蓮根金平	みそ汁	-
		昼	サンドイッチ		パンクキンサラダ	コーンスープ	アセロラゼリー
		夕	ご飯	アジフライ	もやしのナムル	野菜スープ	ピーチババロア
21	日	朝	ご飯	ハムピカタ	大根のそぼろあんかけ	みそ汁	-
		昼	豚キャベツ丼		たらもサラダ	みそ汁	小豆ミルク寒
		夕	ご飯	白身魚のゴマヨネーズ焼き	コンビネーションサラダ	春雨スープ	苺みるくプリン
22	月	朝	ご飯	ソーセージソテー	青菜とコーンの炒め物	野菜スープ	-
		昼	カレーうどん		野菜の天ぷら	じゃこサラダ	ジョア
		夕	ご飯	鶏の照り焼き	スパゲティサラダ	かきたま汁	ナタデココゼリー
23	火	朝	パン	ジャーマンポテト	キャベツのスープ煮	-	牛乳
		昼	ご飯	いわしのかば焼き	ゆかり和え	豚汁	豆乳黒蜜きなこ
		夕	ご飯	肉野菜炒め	ミモザサラダ	みそ汁	黒ゴマプリン
24	水	朝	ご飯	かみかみふりかけ	春雨と青菜の炒め物	みそ汁	-
		昼	ビビンバ丼		根菜あんかけ	わかめスープ	カップヨーグルト
		夕	ご飯	たらのホイル焼き	牛肉と牛蒡の炒め煮	みそ汁	メープルプリン
25	木	朝	パン	ハムと野菜のチーズ焼き	-	クリームスープ	バナナ
		昼	ご飯	蓮根のはさみ揚げ	じゃこサラダ	けんちん汁	ブルーベリーミルクプリン
		夕	ご飯	鮭のバター照り焼き	おさつサラダ	みそ汁	カラメルプリン
26	金	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	信田煮	みそ汁	-
		昼	鶏ごぼうご飯	鯖の塩麹焼き	海藻サラダ	みそ汁	みかん寒
		夕	ご飯	鶏のスイートチリソース	野菜のごま酢和え	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
27	土	朝	テイクアウト				
		昼	お茶漬け		大根とツナの煮物	もやしのナムル	ミルクティプリン
		夕	ご飯	鯖のパン粉焼き トマトソース	ポテトサラダ	野菜スープ	苺ババロア
28	日	朝	ご飯	ハムエッグ	青菜ときのこのソテー	みそ汁	-
		昼	オムライス		コールスローサラダ	野菜スープ	ジョア
		夕	ご飯	豚の生姜焼き	バリバリサラダ	かきたま汁	チョコプリン
29	月	朝	ご飯	鮭の塩焼き	肉じゃが	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	わかめサラダ	中華スープ	タピオカ入りココナッツミルク
		夕	ご飯	チキンのオイスター炒め	キャベツの塩昆布和え	みそ汁	フルーツミルク寒
30	火	朝	フレンチトースト	ベーコンソテー	-	野菜スープ	バナナ
		昼	ご飯	白身魚の揚げおろし煮	青菜の磯辺和え	みそ汁	黄桃ババロア
		夕	ご飯	鶏のピリ辛味噌焼き	白菜の和え物	はんぺんの澄まし汁	ミルクプリン ラズベリーソース
31	水	朝	ご飯	巣ごもり卵	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	チキンカレー		シーザーサラダ	野菜スープ	リンゴ/牛乳
		夕	ご飯	赤魚の煮つけ	白滝のたらこ炒め	みそ汁	小豆ミルクプリン

※献立は食材等の都合により、変更することがあります。