

# 平成31年1月献立表(予定)

16	水	朝	ご飯	炒り豆腐	ひじきの煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	白身魚のフリッター	マセドアンサラダ	オニオンスープ	牛乳
		夕	ご飯	鶏肉のオイスター照り焼き	コーンサラダ	野菜スープ	苺ミルクプリン
17	木	朝	ご飯	納豆	信田煮	すまし汁	-
		昼	ご飯	豚肉の南蛮焼き	野菜のごま和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	豆腐ハンバーグ	人参のたらこ炒め	みそ汁	抹茶プリン
18	金	朝	ご飯	豚肉と青菜の卵とじ	じゃがいもの千切り炒め	みそ汁	-
		昼	親子丼		ゆかり和え	みそ汁	みかん/牛乳
		夕	ご飯	いかと野菜の辛味炒め	中華和え	中華スープ	なめらか杏仁豆腐
19	土	朝	テイクアウト				
		昼	ピザトースト		から揚げ/グリーンサラダ	野菜スープ	ジョア
		夕	ご飯	ホキの揚げおろし煮	塩昆布和え	みそ汁	黒ゴマプリン
20	日	朝	ご飯	巣ごもり卵	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	プルコギ丼		わかめのナムル	中華スープ	オレンジゼリー
		夕	ご飯	鮭のマッシュポテト焼き	マセドアンサラダ	野菜スープ	ミルクプリン ラズベリーソース
21	月	朝	ご飯	ソーセージソテー	ジャーマンポテト	野菜スープ	-
		昼	ご飯/かみかみふりかけ	雷豆腐	にんじんしりしり	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	油淋鶏	もやしナムル	中華スープ	ココナッツミルクプリン
22	火	朝	ご飯	笹かまのマヨネーズ焼き	蓮根のきんぴら	みそ汁	-
		昼	ナン	キーマカレー	シーザーサラダ	-	りんご/牛乳
		夕	ご飯	鶏肉のバター照り焼き	コーンサラダ	野菜スープ	練乳ミルクプリン
23	水	朝	ご飯	鯖の文化干し	青菜の煮浸し	みそ汁	-
		昼	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	中華スープ	牛乳
		夕	ご飯	ポークソテー マスタードソース	豆まめマメサラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
24	木	朝	パン	野菜のキッシュ	-	野菜スープ	ジョア
		昼	ご飯	塩鮭	筑前煮	けんちん汁	牛乳
		夕	ご飯	キャベツの重ね蒸し	ツナサラダ	オニオンスープ	ヨーグルトプリン
25	金	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	青菜のソテー	野菜スープ	-
		昼	豚肉のかきたまうどん		春巻き/大根サラダ	-	オレンジ/牛乳
		夕	ご飯	厚揚げのオイスター炒め	もやしのナムル	中華風卵スープ	ミルクプリン マンゴーソース
26	土	朝	ご飯	炒り鶏	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	野菜塩タンメン		揚げ餃子/青菜とじゃこのサラダ	-	カップヨーグルト
		夕	ご飯	鮭のごま照り焼き	人参のたらこ炒め	みそ汁	カフェオレプリン
27	日	朝	ご飯	塩肉じゃが	青菜と春雨の炒め物	すまし汁	-
		昼	オムライス		じゃがいものツナマヨ和え	野菜スープ	みかん寒
		夕	ご飯	いかと野菜の辛味炒め	海藻サラダ	みそ汁	りんごゼリー
28	月	朝	バタートースト	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	ジョア
		昼	ご飯	附属小 厚揚げのカレー炒め	ほうれん草のナムル	中華風卵スープ	牛乳
		夕	ご飯	豚肉の竜田揚げ	野菜のごま和え	みそ汁	抹茶プリン
29	火	朝	ご飯	厚焼き玉子	切り干し大根の煮物	みそ汁	-
		昼	附属桐ヶ丘	ミートソーススパゲティ	ジャーマンポテト	野菜スープ	飲むヨーグルト
		夕	ご飯	油淋鶏	じゃがいもとコーンの炒め物	中華スープ	アセロラゼリー
30	水	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	きんぴらごぼう	みそ汁	-
		昼	ご飯	クジラの竜田揚げ	マカロニサラダ	みそ汁	牛乳/ミルク
		夕	ご飯	ミートローフ	豆まめマメサラダ	野菜スープ	ヨーグルトゼリー
31	木	朝	ご飯	ソーセージソテー	じゃがいもの千切り炒め	みそ汁	-
		昼	ご飯	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き	かぼちゃサラダ	野菜スープ	牛乳
		夕	ご飯	豚肉のネギ塩焼き	ごぼうサラダ	みそ汁	クリームチーズゼリー

※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。