

# 令和2年 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
1	水	朝					
		昼					
		夕					
2	木	朝					
		昼					
		夕					
3	金	朝					
		昼					
		夕					
4	土	朝					
		昼					
		夕					
5	日	朝					
		昼					
		夕					
6	月	朝					
		昼					
		夕					
7	火	朝					
		昼					
		夕	前日調理				
8	水	朝	ご飯	目玉焼き	青菜のじゃこ炒め	みそ汁	-
		昼	ミートソーススパゲティ		コンビネーションサラダ	のり塩ポテト	ミルクプリン イチゴソース
		夕	ご飯	白身魚のネギソース	もやしのナムル	中華スープ	カラメルミルクプリン
9	木	朝	シュガーパタート	スクランブルエッグ	-	野菜スープ	ジョア(プレーン)
		昼	ご飯	豚肉のおろしソース	キャベツのごま和え	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	鶏と厚揚げのオイスター炒め	大根サラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
10	金	朝	ご飯	ハム野菜ソテー	切干大根の煮物	みそ汁	-
		昼	ご飯	ブリの照り焼き	野菜のゆずサラダ	関東風雑煮	ミルクプリン ブルーベリーソース
		夕	ご飯	アジフライ	春雨とわかめの酢の物	野菜スープ	みかん寒
11	土	朝	パン	ハムピカタ	-	白菜のクリームスープ	バナナ
		昼	じゃこ炒飯		揚げ餃子	わかめスープ	ヨーグルトプリン
		夕	ご飯	豚肉のネギレモンソース	おかか和え	みそ汁	練乳ミルクプリン
12	日	朝	ご飯	ベーコンソテー	人参しりしり	みそ汁	-
		昼	親子丼		青菜の香味醤油和え	すまし汁	オレンジゼリー
		夕	ご飯	シイラの竜田揚げ	ミモザサラダ	野菜スープ	なめらか杏仁豆腐
13	月	朝	ご飯	厚焼き玉子	青菜とコーンのソテー	みそ汁	-
		昼	ご飯	クリームシチュー	もやしとハムのサラダ	トマトスープ	ミルク寒 ブルーベリーソース
		夕	ご飯	豚肉の南蛮漬け	キャベツのナムル	みそ汁	抹茶プリン
14	火	朝	ご飯/ふりかけ	納豆	青菜と春雨の炒め物	みそ汁	-
		昼	ご飯	鯖のスタミナ揚げ	10品目サラダ	みそ汁	牛乳
		夕	ご飯	和風チキンステーキ	パリパリサラダ	ワンタンスープ	クリームチーズプリン
15	水	朝	ご飯	炒り豆腐	筑前煮	みそ汁	-
		昼	担々麺		春巻き	海藻サラダ	牛乳/みかん
		夕	ご飯	いわしの梅煮	青菜とコーンのサラダ	みそ汁	黒蜜きなこプリン



**あけまして  
おめでとうございます。  
今年も健康に気をつけ、  
楽しい食事の時間に  
しましょう！**

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。