

令和2年1月 予定献立

		主食	主菜	副菜	汁物	その他	
6	水	朝					
	屋						
	夕						
7	木	朝	七草粥	塩昆布入り卵焼き	信田煮	—	みかん
	屋		雑穀米	炒り鶏	五色なます	関東風雑煮	黒豆入りみるく寒
	夕		チキンカレーライス		ミモザサラダ	野菜スープ	チーズデザート
8	金	朝	ご飯	ハムエッグ	おくら納豆	みそ汁	—
	屋		スパゲッティミートソース		大豆とひじきのサラダ	野菜スープ	牛乳/みかん
	夕		ご飯	白身魚のチリソース	じゃが芋とキャベツのツナマヨ和え	みそ汁	小豆みるく寒
9	土	朝	バターシュガートースト	ハムと野菜のチーズ焼き	—	野菜スープ	牛乳
	屋		あんかけ焼きそば		イカから揚げ	わかめスープ	抹茶寒
	夕		ご飯	厚揚げとにらのひき肉炒め	コーンサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
10	日	朝	ご飯	塩紅鮭	(大豆とひじきの煮物)	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
	屋		ご飯	コロケ	たまごサラダ	みそ汁	キャラメルプリン
	夕		ご飯	鶏のはちみつレモン焼	小松菜の胡麻和え	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
11	月	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	ふりかけ	みそ汁	ジョア(プレーン)
	屋		イカとたらこのスパゲッティ		パンブキンサラダ	野菜スープ	ミルクティプリン
	夕		ご飯	チキンカツ	大根サラダ	みそ汁	カップヨーグルト
12	火	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
	屋		ご飯	鯖の揚げおろし煮	ミモザサラダ	みそ汁	いちごミルクプリン
	夕		ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	キャベツとわかめのナムル風	すまし汁	みかん入りミルクプリン
13	水	朝	パン	ベーコンエッグ	—	クリームスープ	ジョア(プレーン)
	屋		ひじきご飯	鶏の松風焼き	ポテトサラダ	みそ汁	フルーツみるく寒
	夕		ご飯	鯖のパン粉焼きトマトソース	野菜とじゃこのおかか和え	野菜スープ	ココナッツミルクプリン
14	木	朝	ご飯	肉じゃが	かみかみふりかけ	みそ汁	—
	屋		ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	青菜の磯辺和え	すまし汁	チョコプリン
	夕		ご飯	チキン南蛮	スパゲッティサラダ	みそ汁	バニラミルクプリン
15	金	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
	屋		かつ丼		小松菜としめじのおろし和え	豚汁	ブラマンジェ黄桃ソース
	夕		ご飯	ぶり大根	パンブキンサラダ	みそ汁	フルーツヨーグルト
16	土	朝					
	屋						
	夕						
24	日	朝					
	屋						
	夕						
25	月	朝					
	屋		ビビンバ丼	鶏のスパイス煮	—	わかめスープ	ジョア(いちご)
	夕						
26	火	朝					
	屋		わかめご飯	とり天	青菜のおろし和え	みそ汁	フルーツミルクプリン
	夕						
27	水	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—
	屋		ご飯	クジラの竜田揚げ	大豆とじゃこの甘辛揚げ	クジラ汁	牛乳
	夕		ご飯	和風おろしハンバーグ	パンブキンサラダ	みそ汁	マンゴープリン
28	木	朝	パン	スクランブルエッグ	—	クリームスープ	みかん
	屋		チキンカレーライス		シーザーサラダ	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	切干大根のサラダ	みそ汁	ヨーグルトプリンいちごソース
29	金	朝	ご飯	ハムエッグ	おくら納豆	みそ汁	—
	屋		海鮮ちゃんぽん麺	春巻き	豆マメめサラダ	—	牛乳/揚げパン
	夕		ご飯	鶏肉のチリソース	コールスローサラダ	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
30	土	朝	ご飯	アジの干物	白菜としめじの煮ひたし	みそ汁	—
	屋		親子丼		—	すまし汁	カフェオレプリン
	夕		ご飯	麻婆豆腐	小松菜とコーンのサラダ	わかめスープ	さっぱり杏仁豆腐
31	日	朝	フレンチトースト	ウインナーと野菜ソテー	—	野菜スープ	ジョア
	屋		けんちんうどん	はんぺんチーズフライ	大根と梅のさっぱり和え	—	キャラメルプリン
	夕		ご飯	鮭の幽庵焼き	ほうれん草のナムル風	みそ汁	小豆入りミルクプリン

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。