



1 月 献立予定表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
4		5		6		7		8		9	
ごはん、豆腐のみそ汁、お魚ヘルシーフライ、切り干し大根の煮物、ミニゼリー		ごはん、さつまいのみそ汁、手作り野菜シューマイ、ほうれん草と人参の磯あえ		なすのナポリタン、ごぼうのスープ、ひじきとポテトサラダ、ピーチゼリー		ごはん、えのきのみそ汁、豆腐となすの肉みそ焼き、ブロッコリー、りんご		中華風炊きこみごはん、ワンタンスープ、鶏肉の豆腐あんかけ、ポテトスティック、みかん		おにぎり、牛乳、彩りハンバーグ、ブロッコリーサラダ、バナナ	
牛乳、野菜焼きドーナツ、せんべい		牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、おにぎり		牛乳、バナナ豆乳ケーキ		牛乳、ヨーグルト、海藻ビスケット		牛乳、蒸しパン	
11		12		13		14		15		16	
成人の日		納豆ごはん、たまご豆腐のすまし汁、鶏肉と野菜のごまみそ焼き、じゃがバター、みかん		ごはん、豆腐のみそ汁、鮭のちゃんちゃん焼き、さつまいのレモン煮、りんご		ごはん、お子様おでん、ひじきコロッケ、青梗菜のおかかあえ		白菜とコーンの塩ラーメン、大豆とポテトのサラダ、ぶどうゼリー		三色そばろ丼ぶり、麦茶、豆腐とひじきのソテー、ヨーグルト	
		牛乳、ジャムサンドイッチ		牛乳、ヨーグルト、野菜サブレ		牛乳、お誕生会ケーキ		牛乳、いなりずし		牛乳、ビスケットパン	
18		19		20		21		22		23	
ごはん、大根のみそ汁、タラと野菜のバターしょうゆ、さつまいスティック		山の幸うどん、ひじきとブロッコリーソテー、青りんごゼリー		ごはん、かぼちゃのみそ汁、鶏肉と大豆のオープン焼き、大根と人参の煮物、みかん		ごはん、白菜のみそ汁、豆腐のポテトグラタン、ブロッコリー、りんご		トッピングカレー、チンゲン菜スープ、きゃべつのツナサラダ		おにぎり、牛乳、鶏肉の玉ねぎソース焼き、じゃが芋のサラダ、バナナ	
牛乳、フルーツヨーグルト		牛乳、おにぎりサンド		牛乳、さつまいスコーン		牛乳、手作りほうれん草パン		牛乳、ヨーグルト、野菜ビスケット		牛乳、はちみつパン	
25		26		27		28		29		30	
おこさまきりたんぼ汁、大豆とひじきのソテー、ブロッコリー、みかん		ごはん、ごぼうのみそ汁、ツナチーズ焼き、ひじきと大豆の煮物、りんご		野菜たっぷり焼きそば、ねぎ豆腐のスープ、さつまいもと人参のサラダ、みかんゼリー		ごはん、具だくさん豚汁、納豆とほうれん草のオムレット、青のりポテト、みかん		セルフサンド、マカロニスープ、フライドポテト風、スティックゼリー		大豆のハヤシライス、麦茶、きゅうりコーンサラダ、ヨーグルト	
牛乳、パンプキンパイ		牛乳、ヨーグルト、野菜サブレ		牛乳、おにぎり		牛乳、ジャムサンドイッチ		牛乳、甘納豆ケーキ		牛乳、スイートデニッシュ	

