

かどれあ・なでしこ

1週間の献立

2019年



1月2日 ~ 1月8日

日	2	3	4	5	6	7	8	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 高野豆腐の含め煮	味噌汁 春雨の煮付け	味噌汁 じゃが芋の煮っころがし 茹で卵サラダ	七草粥 塩鮭	雑煮 白菜の煮浸し
		ゆで野菜サラダ	きゃべつソテー	ポテトサラダ	ブロッコリーソテー	さつま芋サラダ	マカロニサラダ	
		たくあん 飲み物	フルーツ 飲み物	浅漬け 飲み物	フルーツ 飲み物	梅干し 飲み物	フルーツ 飲み物	野菜煮豆 飲み物
昼	主食	彩りうなぎ丼	巻き寿司	ご飯	カツカレー	ご飯	ご飯	
	副食	肉じゃが	茶碗蒸し	ぶりの塩焼き	五目炒め	鮭のムニエル	白菜の中華炒め	エビチリ
		トマトとわかめの サラダ	白菜のおかか和え	里芋の味噌煮	大豆とチーズの サラダ	大根の田舎煮	長芋の酢の物	昆布とさつま芋の 煮付け
		春菊のすまし汁	かぶの味噌汁	炒り卵ときゃべつの 酢の物	キウイ	ひじきの 生姜風味酢の物	とろろ昆布の すまし汁	中華風酢の物
		パイナップル	りんごのコンポート	そうめん汁 みかん		オニオンスープ ヨーグルト	りんご	きのこスープ ヨーグルト和え
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	豚肉の生姜焼き	鯛の煮付け	ハンバーグ	シーフード炒め	芋炊き	鯖の焼き煮	豚肉と大根の照り煮
		あさりと小松菜の 煮浸し	さき身とほうれん草 の炒め物	五目切干煮	煮奴	きゃべつの ケチャップ炒め	かぶと桜えびの 炒め物	あさりのごま風味炒 め
		春雨の酢の物	大根の酢の物	フレンチサラダ	かぶの 柚子風味酢の物	ブロッコリーの 山吹和え	きゃべつサラダ	ほうれん草のサラダ
	わかめスープ	芋っ子汁	かぼちゃの コンソメスープ	かき玉スープ	フルーツ寒天	雷汁	豆腐とわかめの 味噌汁	

【ひとくちコメント】

7日の朝食には『七草粥』をご用意致します。春の七草は「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのぞ すずな すずしろ これぞ七草」という和歌で覚えられてきました。7日の朝に七草粥を食べることで一年間病気をしないとされています。是非召し上がって下さい。

