

なでしこ

1週間の献立

2019年



1月9日

~

1月15日

日	9	10	11	12	13	14	15	
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 切り干し大根の煮付け	味噌汁 玉ねぎの卵とじ	味噌汁 ひじきの煮付け	味噌汁 里芋の鳴門煮	味噌汁 小松菜の煮浸し	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 高野豆腐の卵とじ
		チンゲン菜ソテー	ブロッコリーサラダ	きゃべつソテー	ほうれん草のサラダ	ポテトソテー	フレンチサラダ	ブロッコリーソテー
		フルーツ 飲み物	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
昼	主食	ご飯	ゆかりの混ぜご飯	ご飯 特別	ご飯	ご飯	ぶっかけご飯	
	副食	照り焼きハンバーグ	鶏南蛮うどん	ご飯	鯛の酒蒸し	豚肉の味噌炒め	鯖フライ	ほうれん草の炒め物
		かぼちゃと油揚げの煮つけ	あさりの五目炒め	おでん一人鍋	大根の辛味炒め	さつま芋の煮付け	五目煮豆	マッシュポテトサラダ
		白菜の梅しそ和え	カリフラワーのマリネサラダ	白菜のごま和え	春菊の白和え	トマトと海藻のサラダ	大根の辛子マヨサラダ	浅漬け
大根の味噌汁 みかん	パイン	アイスクリーム	潮汁 ヨーグルト	団子汁 みかん	わかめスープ 牛乳寒天 イチゴソースかけ	キウイ		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯖の柚子味噌焼き	家常豆腐	赤魚の煮付け	牛肉の柳川もどき	鮭の塩焼き	鶏団子と白菜の旨煮	ぶりの生姜煮
		鶏肉と長いもの旨煮	舞茸とごぼうの甘辛煮	にら玉もやし炒め	チンゲン菜のオイスター炒め	白菜のクリーム煮	きのこスパゲッティソテー	れんこんの金平
		きゃべつの生姜酢和え かき玉汁	里芋サラダ 中華スープ	さき身と大根の酢の物 かぼちゃの味噌汁	ブロッコリーとりんごのサラダ かぶの味噌汁	かぶの酢の物 そうめんの味噌汁	長いもの酢の物 たぬき汁	ぬた 野菜汁

【ひとくちコメント】



の印は特別メニューです

11日の昼食は特別メニューで『おでん一人鍋ご膳』をご用意致します。卵に大根、竹輪などの七品をじっくりと煮込んだアツアツのおでんを召し上がっていただきます。しっかり食べてインフルエンザにかからないように予防していただきたいと思います。

