



献立表



	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)
朝	米飯 味噌汁(厚揚げ・なめこ) 南瓜の含め煮 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 白菜の煮浸し 牛乳 めんたい風味ソース	米飯 味噌汁(南瓜・葉大根) ひじき煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) オクラと湯葉のオカカ和え 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(さつまいも・油揚げ) ぜんまい煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 金平牛蒡 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(ほうれん草・ブナピー) 肉じゃが 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯  かき玉汁 鶏肉の味噌焼き 牛蒡と大豆の煮物 みかん	米飯 高菜スープ 海老チリ玉子 水餃子 ナムル	わかめご飯 味噌汁(切麩・葱) 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあん 白菜のなめ茸和え	米飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き ジャーマンポテト ★ほうれん草ソテー ブロッコリーの辛子マヨ和え	おむすび 具沢山豚汁 オレンジゼリー  炊き出し訓練 行います	米飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 魚のきのこ餡かけ 筍と落の土佐煮 手作り豆乳小豆寒天	米飯 清汁(切麩・わかめ) 手作り鱈フライ 蕪の水晶煮 手作りグレープゼリー
夕	米飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 蜂蜜ジンジャーポーク炒め 高野豆腐の煮物 春菊のおかか和え	米飯 清汁(冬瓜・貝割れ) 豚肉の塩だれ炒め 花形豆腐の煮物 ピーチムース	米飯  コンソメスープ チキンピカタ キャベツとウインナーの炒め物 手作りいちごババロア	米飯 味噌汁(もやし・椎茸) 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 バナナ	米飯 味噌汁(南瓜・しめじ) 魚の唐揚げ 竹輪とピーマンの炒め物 カレー風味ポテトサラダ	米飯 味噌汁(切麩・葱) 鶏肉の治部煮 茄子とツナの炒め物 なます	米飯 味噌汁(里芋・なめこ) 豆腐の五目煮 かに玉子ロール 野菜サラダ
おやつ	 手作り 台湾カステラ 塩風味・いちごソース	ゴーフレット2枚	ミニたい焼き	炭酸饅頭	抹茶プチシュー3個	焼きドーナツ(いちご)	黒糖蒸し饅頭

1/17はおむすびの日。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災で、被災地に「おむすび」が届けられたことから
温かい心の象徴として記念日となりました。ごはんの「おむすび」だけでなく、人と人との心を結ぶ「おむすび」の日です。

※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります