



週間献立表

	1月6日 月曜日	1月7日 火曜日	1月8日 水曜日	1月9日 木曜日	1月10日 金曜日	1月11日 土曜日	1月12日 日曜日
朝食	和食 ご飯 スナップの和え物 玉ねぎソテー 味噌汁 パン	ご飯 ほうれん草のさっぱり和え キャベツのソテー 味噌汁 パン	ご飯 青梗菜の和え物 マカロニソテー 味噌汁 パン	ご飯 しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 味噌汁 レーズンドッグ	ご飯 青菜の和え物 かぶの煮物 味噌汁 パン	ご飯 小松菜の和え物 茄子の炒め物 味噌汁 パン	ご飯 いんげんの和え物 スクランブルエッグ 味噌汁 パン
	洋食 スナップの和え物 果物 飲料	ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料	青梗菜の和え物 果物 飲料	しろ菜の煮浸し 果物 飲料	青菜の和え物 果物 飲料	小松菜の和え物 果物 飲料	いんげんの和え物 果物 飲料
昼食	A ご飯 散らし寿司 	七草の目 菜飯  アジの南蛮漬け 	ご飯 焼きそば 	ご飯 鶏の治部煮 	ご飯 まぐろ丼  木の葉丼 	ご飯 鯖の塩焼き  塩の目 	ご飯 赤魚のムニエル  わかめそば 
	B 南瓜の煮物 白菜のサラダ 味噌汁	ピーマンのサラダ 味噌汁 果物	もやしのナムル 味噌汁	冬瓜の生姜煮 ほうれん草のマヨ和え すまし汁	酢の物 茶碗蒸し デザート 味噌汁	パプリカのソテー チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁	きのこのソテー 白菜のお浸し 味噌汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
	夕食	ご飯 白身魚のカレームニエル 切干大根炒め煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豚肉の和風炒め 厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁	ご飯 ツナ玉焼き 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ご飯 豆腐の中華風炒め煮 チャプチェ風 おひたし 味噌汁	ご飯 ミートローフ かフラワーコンソメ煮 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 豚焼き肉風 豆腐の生姜あん ブロッコリーの和え物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 春の七草 ■

春の七草とは、「セリ」「ナズナ」「ゴギョウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スズナ」「スズシロ」の若菜のことを言います。