



# 週間献立表

	1月13日 月曜日	1月14日 火曜日	1月15日 水曜日	1月16日 木曜日	1月17日 金曜日	1月18日 土曜日	1月19日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 味噌汁 パン	ご飯 カリフラワーサラダ しる菜の中華風煮浸し 味噌汁 パン	ご飯 きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め すまし汁 パン	ご飯 大根の炒め物 青菜の和え物 味噌汁 牛乳パン	ご飯 小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 味噌汁 パン	ご飯 オムレツ オクラの和え物 味噌汁 パン	ご飯 ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 パン
	洋食 ドレッシング和え 果物 飲料	カリフラワーサラダ 果物 飲料	きのこの和え物 果物 飲料	大根の炒め物 果物 飲料	小松菜の和え物 果物 飲料	オムレツ 果物 飲料	ちくわの炒め物 果物 飲料
昼食	ご飯 散らし寿司	ご飯 豚肉のオイスター炒め	ご飯 赤魚の和風葱ソース	ご飯 鶏肉のバジル焼	ご飯 めばるの煮付け	ご飯 <b>ホタテの日</b>	ご飯 鶏の甘酢あん
							
	<b>成人の日</b>					<b>ホタテ風味フライ</b>	<b>豚井</b>
	なすの梅和え 大根の炒め物 すまし汁	冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁	かぶのトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ	カリフラワー土佐煮 いんげんの和え物 味噌汁	煮浸し たけのこサラダ みそ汁	切干大根炒め もやしサラダ コンソメスープ	インゲンのソテー 白菜の和え物 すまし汁
* 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 肉吸い れんこんの金平 わかめの酢の物	ご飯 玉子巻き寿司 じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 五目卵焼き ビーフソテー オクラの和え物 味噌汁	ご飯 カレーライス マカロニサラダ デザート	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじき炒め しる菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 れんこんと牛肉の炒め物 さつまいも甘煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の甘辛炒め かぶの甘酢和え 中華スープ

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。



■ ホタテの健康効果 ■

ホタテにはさまざまな健康効果があり、疲労した肝臓の回復や、コレステロールの抑制、肝機能を高める効果、血液サラサラの効果、眼精疲労の効果も期待できます。