



献立表



	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)	1/18(日)
朝	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) オクラと湯葉のオカカ和え 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(里芋・なめこ) ぜんまい煮 牛乳 明太子風味ソース	米飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(南瓜・葉大根) ひじき煮 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(さつま芋・しめじ) がんもの含め煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 鶏肉のすき煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(蕪・わかめ) 金平ごぼう 牛乳 鮭ふりかけ
昼	バターロール 【いい人参の日】 クリームシチュー 手作り人参コロッケ 手作りキャロットゼリー 	米飯 味噌汁(ほうれん草・ブナピー) 蜂蜜ジンジャーポーク炒め 高野豆腐の煮物 春菊のオカカ和え	米飯 高菜スープ エビチリ卵 水餃子 ナムル	ワカメご飯 味噌汁(切麩・ねぎ) 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあん 白菜のなめ茸和え	おにぎり 【おむすびの日】 具沢山豚汁 オレンジゼリー 	米飯 コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き きのこソテー 白菜サラダ	米飯 味噌汁(さつま芋・ねぎ) 鱈フライ 角麩の煮物 パイン缶
夕	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 魚のウニソース焼き ごぼうのしぐれ煮 インゲンの胡麻和え	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 鶏肉の味噌くわ焼き 長芋のなると煮 みかん	米飯 清汁(冬瓜・三つ葉) 魚のとろろ蒸し 豚バラ大根 ピーチムース	米飯 【いちごの日】  清汁(豆腐・えのき) 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(白菜・油揚げ) 魚の唐揚げ 竹輪とピーマンの炒め物 カレー風味ポテト	米飯 味噌汁(もやし・椎茸) 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ブドウムース	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鶏肉の治部煮 じゃが芋の洋風焼き 大根サラダ
おやつ	雪の宿	スイスロール	お楽しみ	ミニたい焼き	プチシュー	炭酸饅頭	黒糖丸ボウロ



1月17日の「おむすびの日」は阪神淡路大震災をきっかけに生まれました。被災地で多くの人々が助け合いながらおむすびを分け合い、温かさや絆が生まれたことに由来し、食と絆の大切さを改めて考える日として制定されました。

※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