

1月
がつ
こん
だて
ひょう
じょうしょく
**献立表 (常食)**

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
		ご飯 すまし汁 <small>サカナ ミソニ</small> 魚の味噌煮(さば) <small>ハナヤサイ</small> 花野菜サラダ ひじき煮	おにぎり しょうゆラーメン(卵) ほうれんそうのナムル	チキンカレーライス コンソメスープ(卵) コールスルーサラダ
11	12	13	14	15
ヤス 休み	ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 <small>サカナ シオヤ</small> 魚の塩焼き(さば) <small>タマゴ</small> 卵とうふ (CP) <small>ハクサイ</small> 白菜の煮びたし	おにぎり かきあげそば(そば・卵) <small>ミソ</small> 味噌おでん	ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 <small>イタ フタ</small> 炒め豚 <small>ス モノ</small> もずくの酢の物 <small>フウミ</small> かに風味しゅうまい	<small>サンショウゲン タマゴ</small> 三食丼(卵) <small>ミソシル</small> 味噌汁 ゆかり和え
18	19	20	21	22
ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 ハンバーグ ビーフンサラダ(卵) <small>コマツナ</small> 小松菜とツナのソテー	ロールパン コンソメスープ エビフライとささみフライ ピーナツあえ じゃが芋のクリーム煮	おにぎり きつねうどん(卵) <small>コンサイニ</small> 根菜煮	ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 <small>サカナ ティ ヤ</small> 魚の照り焼き(シルバー) もやしのごま和え ピーマンの炒り煮	<small>ドン タマゴ</small> ビビンバ丼(卵) <small>チュウカ</small> 中華スープ(たけのこ) マカロニサラダ
25	26	27	28	29
ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 <small>ワカドリカラア</small> 若鶏唐揚げ いんげんのごまあえ <small>キ ボ ダイコン ニモノ</small> 切り干し大根の煮物	ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 <small>サケ</small> 鮭のちゃんちゃん焼き(さけ) <small>ダイズ</small> 大豆サラダ もやし炒め	おにぎり <small>ミソシル</small> 味噌汁 焼きそば ほうれん草の浸し	ご飯 <small>ミソシル</small> 味噌汁 <small>タマゴ</small> ポークピカタ(卵) キャベツとジャコのサラダ <small>コウヤニ</small> 高野煮	<small>マーボードン</small> 麻婆丼 <small>チュウカ</small> 中華スープ <small>ハルサメ チュウカ</small> 春雨の中華あえ