

なてしこ

1週間の献立

2021年



1月13日

～

1月19日

日	13	14	15	16	17	18	19	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 煮浸し	味噌汁 かぼちゃの煮付け	味噌汁 玉ねぎの卵とじ	味噌汁 くずし豆腐煮	味噌汁 切り干し大根の煮付け	味噌汁 春雨の煮付け
		かぼちゃサラダ	もやしソテー	マカロニサラダ	チンゲン菜ソテー	ブロッコリーサラダ	きゃべつソテー	ポテトサラダ
		うぐいす煮豆	フルーツ	梅干し	フルーツ	浅漬け	フルーツ	たくあん
		飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	特別 鯛のかば焼き丼	ご飯	
	副食	鯖の揚げ煮	梅照りハンバーグ	ぶりの南部焼き	酢豚	三宝菜	ご飯	赤魚の南蛮漬け
		春雨の辛味炒め	じゃが芋の煮っころがし	白菜のくず煮	ひじきの五目煮	カリフラワーのマリネサラダ	寄せ鍋	ごぼうとれんこんのピリ辛炒め
		ぬた	レタスと焼き舞茸の酢の物	大根とわかめの酢の物	白和え	かぶの味噌汁	長芋の酢の物	白菜の辛子和え
		春菊のすまし汁 キウイフルーツ	千切り野菜スープ りんご	豚汁 パイナップル	かき玉スープ ヨーグルト	みかん	プリン	そうめん汁 苺
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鶏肉のオイスター炒め 煮奴	鮭ときのこの蒸し物	麻婆豆腐	赤魚の煮付け	焼き肉風	ぶり大根	親子煮
		ブロッコリーと茹で卵のサラダ	白菜のしそ和え	田舎煮	長芋のキムチ炒め	里芋の鳴門煮	にら玉もやし炒め	ブロッコリーのニンニク炒め
		中華スープ	豆腐の味噌汁	ワカメスープ	大根の味噌汁	大根の中華風酢の物	豆腐サラダ	里芋の梅風味サラダ
						白菜のとろみスープ	きのこのすまし汁	とろろ昆布のすまし汁

【ひとくちコメント】

特別

の印は特別メニューです

18日の昼食は特別メニューで『寄せ鍋ご膳』をご用意致します。鯛にえび、鶏のつみれ、豚肉と旨味のつまった一人鍋です。年明けから寒い日が続いています。具沢山の寄せ鍋を食べて体の芯から温まりましょう。どうぞ、お楽しみに。

