

# 平成31年1月献立予定表

日	朝の献立	昼の献立	夕の献立	
15日 (火)	ご飯 味噌汁 炒り納豆腐 せりと竹輪のごま和え 鮭フレーク 牛乳(ヨーグルト)	赤飯 お吸い物 筑前煮 紅白なます 青梗菜とカニカマのからし和え	ご飯 味噌汁 サバの和風カレー煮 青梗菜とカニカマのからし和え お新香	
16日 (水)	ご飯 味噌汁 たまご焼き 白菜の煮浸し 昆布の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 豚肉と切干大根の煮物 もやし中華和え きのこ小松菜のゴマ和え	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 お新香	
17日 (木)	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ひじきとオクラの和え物 津軽漬け 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 大根とがんもの煮物 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 小松菜と厚揚げの味噌炒め しめじと人参の金平 お新香	
18日 (金)	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 青梗菜のさっと煮 海苔の佃煮 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 わかめの中華スープ 豚とキャベツのソース炒め じゃが芋とアスパラのサラダ 青菜とワカメのさっぱり和え	ご飯 味噌汁 大根のかに玉あんかけ かぼちゃとひじきのサラダ お新香	
19日 (土)	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き 青梗菜とハムの炒め物 らっきょう 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 里芋と牛肉のしょうが煮 韓国風サラダ 杏仁風デザート	ご飯 味噌汁 えびと卵の炒め物 大根ときのこの煮物 お新香	
20日 (日)	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ もやしとピーマンの炒め物 煮豆 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 シルバーの味噌漬け焼き 炒り豆腐 菜の花の辛し和え	ご飯 味噌汁 鱈の中華煮 里芋のごまマヨネーズ和え お新香	
21日 (月)	ご飯 味噌汁 キャベツと卵の炒め物 カリフラワーのポン酢和え 梅干 牛乳(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁 塩肉じゃが 切り昆布の煮物 三つ葉のなめこおろし	ご飯 味噌汁 シルバーの西京焼き ひじきと切干大根の煮物 お新香	

※納品状況によりメニューが変更になる場合がありますので予めご了承下さいませ。