

予定献立表

寮

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝食	ごはん 鯖の竜田揚げ オムレツ マカロニサラダ 味噌汁 野菜	ごはん ロールパン かぼちゃフライ ウィンナー スープ 野菜 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 玉子焼き ウィンナー 味噌汁 野菜	ごはん 食パン ジャム・マーガリン ハッシュドポテト チキンナゲット スープ 野菜 牛乳	ごはん 照り焼きチキン オムレツ しそ昆布 野菜 味噌汁 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 温泉玉子 ひじき煮 野菜 味噌汁 牛乳	ごはん 納豆 ギョロツケ 金平ごぼう 野菜 スープ
夕食	鶏の唐揚げ 五目ビーフン カボチャサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	牛肉の焼肉風炒め 長芋のおかか和え サーモンのフライ 野菜 味噌汁 ごはん	ヒレカツ ポテトサラダ ベーコンとキノコのスパゲッティ 野菜 味噌汁 ごはん	酢豚 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 野菜 スープ ごはん	若鶏の塩ダレ焼き うずらのフライ 春雨サラダ 野菜 味噌汁 ごはん	メンチカツ ウィンナーのグリル ソース焼そば 野菜 味噌汁 ごはん	生姜焼き エビマヨ オクラのおかか和え 野菜 味噌汁 ごはん

★毎日の朝食には梅干・海苔・ふりかけが付いています★

★場合によって多少メニューの変更がある場合があります★