

予定献立表

寮

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝食	ごはん 玉子焼き 明太子 さんまのみぞれ煮 味噌汁 野菜	ごはん ロールパン ジャム・マーガリン オムレツ・肉団子 スープ 野菜 牛乳 フルーツカクテル	ごはん 鮭の塩焼き ロースハム ひじき煮 味噌汁 野菜	ごはん 食パン ジャム・マーガリン ウィンナー フライドポテト スープ 野菜 牛乳	ごはん 野菜コロッケ 温泉玉子 納豆 野菜 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 玉子焼き レンコンサラダ 野菜 味噌汁 牛乳	中華丼 シューマイ 金平ごぼう 野菜 味噌汁 フルーツカクテル
夕食	木ノ子ハンバーグ コーンとブロッコリーの和え物 ささみチーズカツ 野菜 味噌汁 ごはん	チキン南蛮 ポテトサラダ ナポリタン 野菜 味噌汁 ごはん	坦々麺 ギョーザ ごぼうの唐揚げ 野菜 ごはん	さばの味噌煮 野菜のかきあげ きゅうりと鶏むねの酢の物 野菜 スープ ごはん	豆腐ハンバーグ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 野菜 味噌汁 ごはん	鶏のチーズ焼き オクラのおかか和え スパサラ 野菜 味噌汁 ごはん	鶏天 もちきんちゃく ゴボウサラダ 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★