

2022年1月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	日		
2	月		
3	火		
4	水	トマトツナスパゲティー・かぼちゃのスープ・キャベツのサラダ	軟飯・豆乳スープ・鶏肉とかぼちゃの和風煮
5	木	軟飯・すまし汁・白身魚の竜田風・小松菜の和え物・りんご	軟飯・小松菜のスープ・豆腐とキャベツのうま煮
6	金	軟飯・味噌汁・鶏肉と芋のトマト煮込み・ひじきと人参の和え物	軟飯・コンソメスープ・白身魚と大根のうま煮
7	土	軟飯・かぶのすまし汁・キャベツと鶏肉の味噌煮	軟飯・玉ねぎスープ・しらすと白菜の和え物
8	日		
9	月		
10	火	軟飯・キャベツとまいたけの味噌汁・鶏の照り焼き・ほうれん草の和え物	きなこ軟飯・味噌汁・白身魚とほうれん草のだし煮
11	水	軟飯・野菜スープ・豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ	軟飯・すまし汁・しらすとチンゲン菜のうま煮
12	木	軟飯・味噌汁・鶏の照り焼き・もやしの彩り和え	軟飯・野菜スープ・豆腐とキャベツのだし煮
13	金	軟飯・味噌汁・白身魚のムニエル・胡瓜とコーンの和え物	食パン・豆乳スープ・鶏肉のトマト煮込み
14	土	ピラフ風軟飯・チンゲン菜のスープ・さつまいもとひじきの煮物・バナナ	軟飯・玉ねぎスープ・しらすとさつまいものうま煮
15	日		
16	月	軟飯・豆腐の味噌汁・鶏じゃが・胡瓜と人参のサラダ	さつまも軟飯・人参スープ・豆腐と玉ねぎの洋風煮
17	火	食パン・野菜スープ・グラタン風豆乳煮込み・ゆでブロッコリー	軟飯・ほうれん草のスープ・しらすとブロッコリーの煮物
18	水	軟飯・すまし汁・白身魚の味噌焼き・干草和え	軟飯・トマトスープ・鶏肉とほうれん草のうま煮
19	木	鶏そぼろ軟飯・味噌汁・キャベツの和え物	きなこ軟飯・キャベツのスープ・豆腐の煮物
20	金	トマト軟飯・じゃがいものスープ・白菜サラダ・オレンジ	軟飯・豆乳スープ・白身魚の野菜煮
21	土	軟飯・なめこの味噌汁・鶏肉とピーマンのだし煮	軟飯・玉ねぎスープ・大豆のコロコロサラダ
22	日		
23	月	軟飯・春雨スープ・鮭のムニエル・小松菜のサラダ	軟飯・すまし汁・豆腐と白菜のだし煮
24	火	味噌煮込みうどん・かぼちゃのサラダ・バナナ	軟飯・かぼちゃのスープ・しらすと枝豆の煮物
25	水	軟飯・きのこのスープ・鶏肉とコーンの煮物・小松菜の和え物	軟飯・豆乳スープ・白身魚とピーマンのうま煮
26	木	軟飯・味噌汁・白身魚の照り焼き・胡瓜のサラダ	軟飯・キャベツのスープ・鶏肉とほうれん草の煮物
27	金	軟飯・すまし汁・鶏の竜田風・大根の和え物	きなこ軟飯・えのきのスープ・豆腐のトマト煮込み
28	土	軟飯・鶏がらスープ・麻婆豆腐・オレンジ	軟飯・味噌汁・しらすの野菜煮
29	日		
30	月	軟飯・すまし汁・白身魚のムニエル・白菜の和え物	軟飯・ほうれん草のスープ・鶏肉と白菜のうま煮・りんご
31	火	鶏そぼろ軟飯・チンゲン菜のスープ・春雨サラダ	軟飯・すまし汁・しらすと胡瓜の和え物

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。