

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

			1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)	1/5(土)
朝食			赤飯 味噌汁 三種盛 ワカサギ甘露煮 きんぴら・千枚漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 三種盛 数の子 ごま和え・なます 牛乳	ご飯 味噌汁 三種盛 寿玉子 黒豆・漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 あみ佃煮 がんと煮 ゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ おほか和え 佃煮 牛乳
昼食			雑煮 おせち料理 ブリ照焼 煮しめ なます 盛合せ	雑煮 三種盛 サーモンのマリネ きんとん 菊花浸し 果物(あんぽ柿)	寿ちらし 大根ホタテ煮 辛子和え とろろ昆布汁	ご飯 金目鯛粕漬焼き 菊花浸し 紅白煮リンゴ 清汁	ご飯 松風焼き 里芋煮 甘酢漬け 清汁
おやつ			練り切り(紅梅)	ロールケーキ	生どら焼き	丸ぼうろ	ブッセ
夕食			ご飯 うな玉とじ煮 白滝ピリ辛炒め 柚子浸し	ご飯 すき焼き風煮 温泉玉子 漬物 果物(みかん)	ご飯 鮭の柚香焼き 茄子の田楽 果物(オレンジ)	ご飯 生姜炒め 長芋磯辺焼き わかめスープ	ご飯 カレー煮付け イカ炒め 果物(みかん)

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	1/6(日)	1/7(月)	1/8(火)	1/9(水)	1/10(木)	1/11(金)	1/12(土)
朝食	ご飯 味噌汁 サバ文化干し焼き おかか和え ふりかけ 牛乳	七草がゆ 味噌汁 にしん甘露煮 大根帆立煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ゆかり和え 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 ブロッコリー中華あんかけ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 焼たらこ ごま和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 あみ佃煮 茄子煮 ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しらす干し 白いんげん豆煮 おかか和え 牛乳
昼食	【新年会】中華バイキング 上海焼きそば・辣白菜 牛肉XO醬炒め・点心 カニと豆腐の煮込み 鶏のレモンソース ごはん・とうもろこしのスープ	ご飯 鮭の西京焼き 南瓜煮 青菜の柚香和え かき玉汁	ご飯 豚肉のごまだれかけ 細切り昆布煮 果物(みかん) キャベツスープ	ご飯 アジのムニエル 五目豆煮 果物(パイン) 味噌汁	けんちんうどん ハム炒め 茄子生姜和え ババロア	ご飯 カジキの竜田揚げ 香味和え 果物(甘夏) 味噌汁	ご飯 鶏のトマトソースかけ きんぴら 果物(いちご) カブのスープ
おやつ	マンゴープリン	人形焼き	乳菓まんじゅう	リンゴケーキ	煮りんご	【鏡開き】 おしるこ	せんべい
夕食	カレーライス トマトサラダ 漬物 フルーツヨーグルト	ご飯 メンチカツ 山菜煮 フルーツムース	ご飯 金目鯛煮付け 豆腐のくるみ味噌焼き カブレモン漬	ご飯 つくね焼 大根ツナ煮 おかか和え	ご飯 ブリ大根 チャンプル ゆかり和え	ご飯 豆腐と帆立の煮込み エビ炒め ピーナツ和え	ご飯 ホッケ塩焼き 長芋煮 ごま和え

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	1/13(日)	1/14(月)	1/15(火)	1/16(水)	1/17(木)	1/18(金)	1/19(土)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 生姜和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 笹かまワサビ和え 煮ころがし 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 イワシ梅煮 磯辺和え 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 ピーマンじゃこ炒め 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ さつまい煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 茶福豆 ブロッコリーカニあんかけ ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 がんも煮 しその実和え あみ佃煮 牛乳
昼食	ホワイトブレッド オープンオムレツ アボカドサラダ 果物(バナナ) 白菜スープ	きのこそば 厚焼き玉子 ピーナツ和え 果物(みかん)	ご飯 鮭フライ 生姜煮 フルーツムース 味噌汁	ご飯 オイスター炒め ふろふき大根 果物(パイン) とろろ昆布汁	ご飯 カレーの煮付け うの花炒り 果物(甘夏) 豚汁	ご飯 肉と野菜の旨煮 わさび和え 果物(キウイ) 味噌汁	ご飯 ブリの柚香焼 人参きんぴら 果物(いちご) 味噌汁
おやつ	菓子選択	たい焼き	バウムクーヘン	カステラ	水ようかん	せんべい	たい焼き
夕食	ご飯 豚肉のくわ焼き 山かけ 味噌汁	ご飯 白身魚のカレームニエル 生姜炒め 果物(甘夏)	ご飯 鶏の塩麴焼 カブくず煮 果物(リンゴ)	わかめご飯 サバ文化干焼き ビーフン炒め お浸し	ご飯 コロケ 煮浸し わかめスープ	ご飯 赤魚粕漬け焼き 南瓜煮 ポン酢和え	ご飯 ハンバーグ すき昆布煮 グリーンピーススープ

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	1/20(日)	1/21(月)	1/22(火)	1/23(水)	1/24(木)	1/25(金)	1/26(土)
朝食	ご飯 味噌汁 にしん甘露煮 ナムル 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ポン酢和え 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め 人参サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 大根ツナ煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 サラダ 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 うぐいす豆 ふき土佐煮 ゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 甘塩鮭焼き ごま和え 漬物 牛乳
昼食	ホテルブレッド 白身魚のムニエル 大根サラダ 果物(バナナ) キャベツスープ	ご飯 エビ小判焼き 五目炒め 煮りんご 味噌汁	ご飯 サバ味噌煮 織野菜和え 果物(パイン) 清汁	ご飯 牛肉と野菜炒め ごま酢和え 果物(甘夏) 味噌汁	ご飯 ヒレカツ ヒジキ煮 ぶどうゼリー 味噌汁	カレーライス ミモザサラダ 漬物 フルーツヨーグルト	きつねそば ベーコン炒め 生姜和え 果物(みかん)
おやつ	鈴カステラ	クッキー	せんべい	まんじゅう	人形焼き	ふるさとケーキ	【お楽しみおやつ】 りんごケーキ
夕食	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋レーズン煮 お浸し マンゴープリン	菜飯 ホッケ塩焼き 山菜煮 菊花浸し	ご飯 鶏のトマトソースがけ 五目豆煮 ごま和え	ご飯 鮭の柚香焼 セロリきんぴら お浸し	ご飯 かに玉甘酢あんかけ 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 サワラの照焼き カブそぼろ煮 味噌汁	ご飯 エビフライ ポン酢和え フルーツムース

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	1/27(日)	1/28(月)	1/29(火)	1/30(水)	1/31(木)		
朝食	ご飯 味噌汁 焼たらこ きんぴらごぼう 生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 笹かまわさび和え 南瓜煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げ煮 おかか和え 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 ピリ辛炒め 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 目玉焼き 生姜和え 漬物 牛乳		
昼食	バターロール クリームシチュー キャベツサラダ 果物(マンゴー)	ご飯 焼肉炒め 豆腐のくるみ味噌焼き 漬物 果物(みかん)	かき玉うどん 南瓜サラダ 青しそ和え ババロア	ご飯 鶏の袖こしょう焼 茄子生姜煮 果物(伊予柑) 味噌汁	【井の日】 ネギトロ丼 がんも煮 菜花浸し かき玉汁		
おやつ	まんじゅう	せんべい	紅茶ケーキ	黒棒	丸ぼうろ		
夕食	ご飯 豚肉のきのこソース 揚げ茄子浸し 果物(リンゴ)	ご飯 アジ柚香焼 五目炒め ごまよごし	ご飯 ササミフライ 切り干し大根煮 漬物	ご飯 ブリ大根 春雨サラダ 漬物	ご飯 鶏の治部煮 ピーナツ和え 味噌汁		

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。