

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
みどり お休み	みどり お休み	みどり お休み	煮魚(赤魚) ご飯 じゃが芋の金平 フルーツ 切干大根の煮物 マカロニサラダ	肉豆腐 ご飯 金平ごぼう フルーツ ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ	カレー フルーツ チャプチェ ほうれん草サラダ
8日	9日	10日	11日	12日	13日
みどり お休み	焼魚(鮭) ご飯 和風スパゲティ フルーツ 五目煮豆 人参シリシリ	中華丼 フルーツ 含め煮 浅漬け	ハンバーグ ご飯 ナポリタン フルーツ 人参グラッセ ブロッコリー キャベツサラダ	鶏の唐揚げ ご飯 炒り豆腐 フルーツ セロリの金平 おひたし	他人丼 フルーツ 含め煮 野菜サラダ
15日	16日	17日	18日	19日	20日
エビチリ ご飯 回鍋肉 フルーツ かぼちゃの甘煮 春雨サラダ	豚の生姜焼 ご飯 味噌田楽 フルーツ ひじきの煮物 シーザーサラダ	三色丼 フルーツ ちくわの天ぷら 野菜サラダ	煮魚(鯖) ご飯 野菜炒め フルーツ ジャーマンポテト マカロニサラダ	すき焼風煮 ご飯 煮たまご フルーツ 切りこぶの煮物 ポテトサラダ	豚丼 フルーツ 厚焼き玉子 浅漬け
22日	23日	24日	25日	26日	27日
豚の味噌焼 ご飯 おでん フルーツ ジャーマンポテト 揚げ出し豆腐	照焼きチキン ご飯 五目金平 フルーツ 和風スパゲティ さつま芋サラダ	スタミナ丼 フルーツ 厚焼き玉子 浅漬け	酢豚 ご飯 大根とちくわの煮物 フルーツ かぼちゃの甘煮 春雨サラダ	焼肉 ご飯 味噌田楽 フルーツ 切干大根の煮物 マカロニサラダ	親子丼 フルーツ 含め煮 野菜サラダ
29日	30日	31日	 <p>1月の 献立</p> <p>WEB Instagram  </p> <p>住所: 宇都宮市大和2-12-50 TELL: 028-645-7345</p>		
焼魚(鮭) ご飯 切りこぶの煮物 フルーツ セロリの金平 おひたし	ハンバーグ ご飯 ナポリタン フルーツ 人参グラッセ ブロッコリー キャベツサラダ	中華丼 フルーツ 含め煮 スパゲティサラダ			



みどり亭

住所: 宇都宮市大和2-12-50
 TELL: 028-645-7345