



週間献立表



	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃこにんじん ごま和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 アスパラの和風炒め 温泉卵 のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 くるみ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 生姜風味和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 こんにゃくの炒り煮 金山寺和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 ツ和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 塩焼き 鮭とじゃがいもの味噌醤油バター 杓苳のおかか和え みかん すまし汁	ご飯(80g) 豚の削りカツオ焼き ピーナツ和え キウイ 呉汁	おにぎり 煮込みうどん 春菊の白和え バナナ	ご飯(80g) ひじきハンバーグ 鶏とキュリの梅わさび和え フルーツカクテル 南瓜の味噌汁	ご飯(80g) アジのみぞれ煮 錦糸和え すまし汁	ご飯(80g) チキン南蛮 彩り野菜のナムル キウイ すまし汁(大根)	ご飯(80g) 魚のマスタードマヨ焼き エビサラダ いちご きのこコンソメスープ
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 りんごケーキ	牛乳豆 やわらか大福	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 プチカスタードシュー	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 プチカスタードケーキ
夕食	ご飯(80g) 厚揚げのそばろあんかけ ゆかり和え 洋ナシ缶 すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 魚のピカタ シーザーサラダ 黄桃缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏の山賊焼き なめたけ和え りんご すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚のおきな煮 ふろふき大根 キウイ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豚バラと卵の中華炒め 春雨の酢の物 ゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の煮付け 明太和え 洋ナシ缶 野菜汁	ご飯(80g) 牛肉と蓮根の甘辛炒め ごま和え 白桃缶 すまし汁(オクラ)