



週間献立表

| | 4月16日 | 4月17日 | 4月18日 | 4月19日 | 4月20日 | 4月21日 | 4月22日 |
|-----|--|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆 錦糸和え ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 白菜そぼろ煮 ツナ和え のり佃煮 | ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ブロッコリーのおかか ふりかけ(鮭) | ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご) | ご飯(80g) 味噌汁 高菜炒め ゴマドレ和え(蒸し鶏) ふりかけ(ご飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 納豆 | ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 ゆかり和え ふりかけ(たらこ) |
| 昼食 | ご飯(80g) 魚の煮付け 菜の花の和え物 りんご 豚汁 | ご飯(80g) 鶏のごまだれ煮 酢醤油和え オレンジ すまし汁(冬瓜) | ご飯(80g) 魚の野菜あんかけ 甥んず和え いちご すまし汁(魚めん) | カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ | おにぎり タイピーエン 焼売 やわらか杏仁豆腐 | ご飯(80g) とんかつ 蟹とカメの酢の物 いちご 味噌汁(なめこ) | ご飯(80g) 魚のトマトソースかけ 豆サラダ マスカットゼリー きのこコンソメスープ |
| おやつ | 牛乳 黒蜜がけゼリー | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 しっとりまんじゅう (黒糖) | 牛乳 バーコンチーズ 蒸しパン | 牛乳 クリームコンフェ | 牛乳 黒ゴマプリン | 牛乳 プチヨーラケーキ |
| 夕食 | ご飯(80g) 牛肉のさっぱり炒め 青梗菜のくず煮 黄桃缶 すまし汁(はんぺん) | ご飯(80g) 海老団子の甘酢炒め オスター炒め フルーツカクテル 中華スープ | ご飯(80g) ぶたの甘辛つくね じゃこ人参 バナナ すまし汁(かまぼこ) | ご飯(80g) 白身魚のチリソース 彩り野菜のナムル 洋ナシ缶 中華スープ | ご飯(80g) 筑前煮 海苔和え バナナ すまし汁(オクラ) | ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き 生姜風味和え 白桃缶 すまし汁(大根) | ご飯(80g) 肉団子の甘辛煮 なめたけ和えりんご かき玉汁 |

