



週間献立表

	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 ピーマンとしらすの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 もろみ和え(きゅうり・ちくわ) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め 小松菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 おぐらの和え物 ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 梅肉和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 菜の花の和え物 ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大根とひじき炒め煮 ゆかり和え(キャベツ・人参) ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き さつま芋の甘煮 キウイ すまし汁(かか・玉ねぎ・カワレ)	ご飯(80g) 豚肉のごまだれ炒め ツナ和え(いんげん・コーン) みかん すまし汁(えのきと巻麩)	ご飯(80g) 魚の治部煮 辛子和え(菜の花・人参) バナナ すまし汁(大根とカワレ)	ご飯(80g) タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツカクテル コンソメスープ	稲荷寿司 かき揚げうどん ひじきの白和え ゆずゼリー	ご飯(80g) すき焼き風煮 なます(大根・柚子) みかん すまし汁	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き じゃが芋の旨煮 ゼリー(マスカット) すまし汁
おやつ	牛乳 豆乳きな粉ゼリー	牛乳 やわらか大福	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 ババロア	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クレープ
夕食	ご飯(80g) うま煮 くるみ和え 黄桃缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚のマスタードマヨ焼き パプリカマリネ ゼリー(ストロベリー) コンソメスープ(マッシュルーム)	ご飯(80g) 厚揚げのそぼろあんかけ ピーマンの和え物 白桃缶 かき玉汁	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 酢味噌和え(か・キュウリ・ワカメ) みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豚肉と卵の中華炒め カリフラワーのかにあんかけ 桜桃缶 中華スープ(もやし)	ご飯(80g) 煮魚 明太和え(小松菜・キャベツ) 洋ナシ缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 鶏肉のプルコギ風 チョレギサラダ りんご ワカメと春雨スープ

