



# 週間献立表

	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 玉ねぎとハムのソテー ピーナツバター和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 いり卵 もろみ和え(キウリ) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 塩昆布和え(ピーマン) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ツナ和え 梅びしお	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 白菜のおひたし ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 辛子和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 おかか和え(オクラ) ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 豚肉のプルコギ チョコギサラダ ゼリー(マスカット) わかめスープ	赤飯 ぶりの照り焼き 菜の花酢味噌和え バナナ すまし汁(冬瓜)	胚芽ロール デミグラスソースハンバーグ コールスローサラダ ゼリー(ストロベリー) コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の味噌煮 もやしと人参の和え物 キウイ すまし汁(はんぺん)	混ぜご飯 鶏肉と筍の甘辛煮 スパニッシュオムレツ 菜の花のおひたし がんもの含め煮 豆腐の田楽 天ぷら 桜羊羹 すまし汁	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ 大根の酢の物 いちご すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ 中華風たまごとし キウイ 中華スープ
おやつ	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 ババロア	牛乳 いちご練乳蒸しパン	牛乳 抹茶パフェ	牛乳 今川焼き	牛乳 黒ゴマプリン
夕食	ご飯(80g) 煮魚 納豆和え フルーツカクテル 野菜汁	ご飯(80g) 筑前煮 明太和え 黄桃缶 すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 魚のみぞれかけ 南瓜のいとこ煮 りんご 呉汁	ご飯(80g) 鶏肉のくわ焼き マヨネーズ和え(ブロッコリー) フルーツカクテル すまし汁	ご飯(80g) 回鍋肉 中華風焼きナス ゼリー(青りんご) 春雨スープ	ご飯(80g) 肉じゃが ごまドレ和え(蒸し鶏) 黄桃缶 すまし汁(かか)	ご飯(80g) さつま焼き 筍とベーコンの醤油バター みかん缶 すまし汁(そうめん)

