



# 週間献立表

	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ ごま和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のおかか煮 ゴマドレ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 スクランブルエッグ 海苔和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 塩昆布和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじき炒め煮 青梗菜のお浸し ふりかけ	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 梅しらす和え ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(80g) 鶏のルーチーズ焼き エビサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鰯のから揚げ香味 ソース わさび醤油和え キウイ わかめスープ	ご飯(80g) 和風照り焼きハンバーグ 辛子和え バナナ 味噌汁	 胚芽ロール ムニエル シーザーサラダ いちごゼリー ミネストローネ	ご飯(80g) 八宝菜 中華風焼き茄子 フルーツカクテル 中華スープ	ご飯(80g) 魚のホイル焼き ブロッコリーのドレッシング 和え 黄桃缶 すまし汁(大根)	三色丼 切干大根 ぶどうゼリー 味噌汁
おやつ	牛乳 クレープ 	牛乳 豆乳プリン	牛乳 いちご練乳蒸しパン	牛乳  今川焼き	牛乳 サツマイモのきんとん	牛乳 黒蜜きなこパンナコッタ	 牛乳 フルーチェ
夕食	ご飯(80g) 魚のみりん焼き 菜の花酢味噌和え 洋ナシ缶 すまし汁	ご飯(80g) 豚とキャベツの味噌炒め なめたけ和え 黄桃缶 すまし汁(かま)	ご飯(80g) 卸煮 ゆかり和え りんご すまし汁	ご飯(80g) 鶏肉のごま味噌焼き ポテトサラダ みかん缶 すまし汁	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 白和え キウイ すまし汁	ご飯(80g) 牛肉と卵の炒め煮 中華和え バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豆腐のきのこあんかけ シルバーサラダ りんご 中華スープ

