



週間献立表

| | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 | 1月11日 |
|-----|---|---|---|--|--|---|---|
| 朝食 | ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 なめたけ和え ふりかけ(御飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のかか煮 人参サラダ ふりかけ(鮭) | ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 ピーマンの和え物 ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き玉子 わさび醤油和え ふりかけ(おかか) | ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 梅和え(オクラ・じゃこ) ふりかけ(鮭) | ご飯(80g) 味噌汁 大根のそぼろ煮 金山寺和え(キウリ) のり佃煮 | ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 白菜のおひたし ふりかけ(おかか) |
| 昼食 | ご飯(80g) 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツの酢の物 黄桃缶 すまし汁(えのきと人参) | ご飯(80g) 魚の磯部揚げ くるみ和え マンゴー すまし汁(かまぼこ) | 七草粥 魚の幽庵焼き 五目きんぴら みかん 呉汁 | ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き 切干大根の煮物 バナナ すまし汁(冬瓜) | ご飯(80g) ロールパン ビーフシチュー スナップエンドウのサラダ ピーチゼリー オニオンスープ | ご飯(80g) 白身魚のチリソース 香味醤油和え(ほうれん草) バナナ 白菜と人参のスープ | ご飯(80g) 豚とパプリカの黒酢炒め ブロッコリーのドレッシング和え メロンゼリー すまし汁(大根とカワレ) |
| おやつ | 牛乳 チョコパイ | 牛乳 今川焼き | 牛乳 しっとりまんじゅう | 牛乳 クレープ | 牛乳 キャラメルプリン | 牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ | 牛乳 ぜんざい |
| 夕食 | ご飯(80g) 魚のしそ香焼き もやしとじゃこの和え物 キウイ 味噌汁(南瓜・玉葱) | ご飯(80g) 豚肉のねぎ塩炒め おかか和え(ブロッコリー) りんご わかめスープ | ご飯(80g) 鶏肉のマーマレード焼き カニカマのサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ | ご飯(80g) 長芋と豚肉の柚子胡椒炒め 甘酢和え(カブ・キウリ) 黄桃缶 すまし汁(そうめん) | ご飯(80g) 魚の甘辛煮 錦糸和え(白菜・人参) フルーツカクテル すまし汁(かまぼこ) | ご飯(80g) 治部煮 ピーマンとさつま揚げの煮物 洋なし すまし汁(とろろ昆布) | ご飯(80g) 魚のしょうゆバター 明太パゲッティサラダ マンゴー 茄子と玉葱のスープ |

