



週 間 献 立 表

	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
朝食	赤飯 お雑煮 伊達巻 煮しめ 昆布巻き 黒豆	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 生姜風味和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 ツナ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 塩昆布和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 錦糸和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き卵 海苔和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)
昼食	紅白なます 栗きんとん 松風焼き 八幡巻き 花蓮根 魚の照り焼き 数の子 やわらか大福	親子丼 酢味噌和え みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚のごま照り焼き 切干大根炒め煮 キウイ すまし汁(豆腐)	カレーライス ブロッコリーとチーズの サラダ りんご コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の味噌煮 キュウリの酢の物 白桃缶 すまし汁(はんぺん)	ロールパン ミックスフライ カワラのコールスー はちみつレモンヨー グルト コンソメスープ	七草がゆ 鱈の西京焼き いかと里芋の含め煮 みかん すまし汁(卵とうふ)
おやつ	牛乳	牛乳 ミニチョコパイ	牛乳豆 フルーチェ	牛乳 柿の肉と豆乳のケー キ	牛乳 ババロア	牛乳 今川焼き	牛乳 黒蜜きなこのパンナ コッタ
夕食	ご飯(80g) 牛肉の香味炒め ごま和え バナナ すまし汁(大根)	ご飯(80g) 魚のムニエル ジャーリース がけ フレンチサラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 回鍋肉 中華風酢の物 黄桃缶 わかめスープ	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 わさび醤油和え みかん 呉汁	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き 香り和え バナナ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 豆腐のきのこあんか け わさび和え りんご すまし汁(枵)	ご飯(80g) 牛肉のオスター炒め 中華風春雨サラダ フルーツカクテル 中華スープ

