



# 週間献立表

	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 錦糸和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とし いんげんのごまよごし 海苔佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ブロッコリーおかか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそばろ煮 辛子和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 納豆	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 金山寺あえ ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 魚の梅煮 以下と大根の煮物 りんご すまし汁(卵豆腐)	ご飯(80g) ピーマンの肉詰め 蒸し鶏ゴマドレ和え フルーツカクテル わかめスープ	ご飯(80g) 魚の治部煮 ほろふきかぶ みかん とろろ汁	ご飯(80g) とんかつ 蟹とワカメの酢の物 キウイ 味噌汁(なめこ)	胚芽ロール クリームシチュー 白菜とりんごのサラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏のごまだれ煮 酢醤油和え バナナ すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚のトマトソースかけ パゲティサラダ ゼリー きのこコンソメスープ
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 フルーチェ風	牛乳豆 さつまいも蒸しパン	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 バナナケーキ	牛乳 黒糖しっとり まんじゅう	牛乳 今川焼き
夕食	ご飯(80g) 家常豆腐 青梗菜のくず煮 キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 魚の野菜あんかけ 長芋のポン酢和え バナナ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き じゃこ人参 洋ナシ缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 白身魚のチリソース 彩り野菜のナムル 黄桃缶 中華スープ	ご飯(80g) 牛肉のさっぱり炒め 海苔和え いちご すまし汁(オクラ)	ご飯(80g) 海老団子甘酢炒め ブロッコリーの生姜風味 和え 洋ナシ缶 すまし汁(豆腐)	ご飯(80g) 豚肉と白菜の味噌煮 なめたけ和え 白桃缶 すまし汁(そうめん)

