



週間献立表

	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 ピーマンの塩昆布和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め わさび和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 オクラの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 アスパラの土佐和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ごま和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 いり卵 辛子和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 ゆの酢味噌和え みかん すまし汁	ご飯(80g) かに玉あんかけ ブロッコリーとエビの中華炒め バナナ 中華スープ	ご飯(80g) 鶏肉のバジル風味焼き フレッシュサラダ いちご トマトスープ	ご飯(80g) 魚のホイル焼き 春菊のおひたし バナナ 味噌汁	ご飯(80g) ぶたの甘辛つくね マヨの香り和え キウイ すまし汁	おにぎり 中華そば 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐	ご飯(80g) 牛肉と茄子のしぐれ煮 ピーナッツ和え りんご すまし汁(卵豆腐)
おやつ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 プチシューいちご	牛乳豆 抹茶ワッフル	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 パンナコッタ	牛乳 プチヨーヨーケーキ
夕食	ご飯(80g) 魚の丸醤油煮 ツナ和え フルーツカクテル すまし汁	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオニオン炒め 中華風春雨サラダ ゆずゼリー わかめスープ	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 山芋の煮物 洋ナシ缶 すまし汁(とろろ汁)	ご飯(80g) 肉じゃが オクラの梅和え みかん すまし汁(かにか)	ご飯(80g) 赤魚の煮付け サマ任の白和え りんご 味噌汁(そうめん)	ご飯(80g) 高野豆腐と鶏肉の煮物 くるみ和え バナナ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の酒粕煮 蓮根味噌炒め 洋ナシ缶 すまし汁(エリンギ)

