



週間献立表



	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の炒め煮 オクラおかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 磯和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 サラダ ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 酢醤油和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ツナとなすの炒め煮 なめたけ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ポン酢和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 和え物 ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 塩焼き きんぴらごぼう キウイ すまし汁(花麩)	ロールパン 牛肉の赤ワイン煮風 パゲティサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) ちゃんちゃん焼き 大根の梅おかか和え バナナ すまし汁(かまぼこ)	赤飯 お刺身 豚の角煮 茶碗蒸し 甘味 すまし汁	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ご飯(80g) 雪花蒸し 大豆煮 ロールケーキ つみれ汁	ご飯(80g) 鶏肉とかぶのとりみ 煮 ごま和え フルーツカクテル 野菜汁
おやつ	牛乳 わらび餅風	牛乳 しっとりまんじゅう (吹雪)	牛乳豆 黒糖ゼリー	牛乳 フルーチェ	牛乳 バーコンチーズ 蒸しパン	牛乳 金時豆	牛乳 今川焼き(抹茶)
夕食	ご飯(80g) 鶏肉と長芋の照り煮 スナップエンドウのお浸し 黄桃缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚の照り焼き 里芋のごま味噌 みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豚と厚揚げの高菜炒 め 明太和え りんご たまごスープ	ご飯(80g) 海鮮五目炒め 焼売 ゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の味噌漬け焼き 大根の酢の物 キウイ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 豚とパプリカの黒酢炒 め 中華和え みかん わかめスープ	ご飯(80g) さつま焼き いかと里芋の含め煮 バナナ すまし汁

