





週間献立表



	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 だし巻き卵 ピーマンとしらすの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラのごま和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 杓苳のお浸し ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき炒め煮 もろみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 おかか和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め アスパラの土佐和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 なめたけ和え ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 豚肉のタタキ焼き ゴマドレ和え みかん すまし汁(大根)	ご飯(80g) ふわっと卵の海老丼 中華風酢の物 フルーツカクテル 中華スープ	 ご飯(80g) ビーフシチュー コンソメスープ	ご飯(80g) じょうよ蒸し 辛子和え みかん すまし汁(手まり麩)	胚芽ロール 鶏肉のホワイトソース ツナサラダ いちごゼリー トマトスープ 	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き ごま酢和え みかん 豚汁	ご飯(80g) ポークチャップ マカロニサラダ マスカットゼリー コンソメスープ
おやつ	牛乳 抹茶ミルクゼリー 	牛乳 プチシューいちご	牛乳 おやつバイキング	牛乳 パンナコッタ	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 杓苳と豆乳のケーキ	牛乳 フルーチェ 
夕食	ご飯(80g) 魚のポン酢炒め ピーナッツ和え 白桃缶 すまし汁(花麩)	ご飯(80g) うま煮 アスパラ白和え キウイ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 山椒焼き 里芋の田楽 バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 豚肉のごまだれ炒め 梅肉和え 洋ナシ缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚のスープ煮 中華風酢の物 りんご 中華スープ	ご飯(80g) 肉団子の甘辛煮 小松菜と竹輪の和え物 白桃缶 すまし汁(まいたけ)	ご飯(80g) 魚の梅煮 炒り豆腐 バナナ すまし汁(かまぼこ)

