



週間献立表

	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ツナとなすの炒め煮 塩昆布和え(ピーマン・人参) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 ピーナッツ和え ふりかけ(たまご) 	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 おぐらの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 玉ねぎとハムのソテー ごま酢和え(ブロッコリー・人参) ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの千切り炒め アスパラの土佐和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め 小松菜と竹輪に和え物 のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 からし和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き ひじき煮 バナナ 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 ゼリー(リンゴ) 中華スープ(もやし)	ご飯(80g) 牛肉の赤ワイン煮風 フレッシュサラダ いちご コンソメスープ 	ご飯(80g) 魚のホイル焼き くるみ和え バナナ すまし汁(えのきと巻麩)	ご飯(80g) 豚肉のおろしかけ 菜の花と卵の炒め物 オレンジ 呉汁 	ご飯(80g) 魚の中華風つけ焼き 中華風酢の物(カリフラワー) フルーツカクテル 中華スープ(白菜)	ご飯(80g) 鶏肉と筍の甘辛煮 ピーナッツ和え バナナ すまし汁(はんぺんと青しそ) 
おやつ	牛乳 ババロア	牛乳 サツマイモ蒸しパン	牛乳 今川焼き	牛乳 金時豆	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 りんごケーキ 	牛乳 わらび餅風
夕食	ご飯(80g) 魚のカレー醤油煮 ごま和え(菜の花・かまぼこ) フルーツカクテル すまし汁(里芋と人参)	ご飯(80g) 豚肉と根菜の炒め煮 おかかサラダ オレンジ すまし汁(えのきと人参)	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 山芋の煮物 洋なし缶 豚汁 	ご飯(80g) 高野と豆腐鶏肉の煮物 いんげんとじゃこの煮浸し 黄桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 赤魚の煮付け 白和え(さつまいも・ホウレンソウ) りんご すまし汁	ご飯(80g) 肉じゃが 梅和え(オクラ・じゃこ) キウイ すまし汁(かかと麩) 	ご飯(80g) 豆腐ステーキ れんこんのカレー風 金平 白桃缶 わかめスープ

