



# 週間献立表

	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 アスパラの和風炒め ゆかり和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 梅和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のかか煮 ツナ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 塩昆布和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 錦糸和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 海苔和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 キャベツの酢の物 オレンジ すまし汁(卵豆腐)	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ 中華和え やわらか杏仁豆腐 中華スープ	ご飯(80g) 天ぷら 煮しめ 茄子の田楽 厚焼き玉子 つくね焼き 辛子和え 葛饅頭 すまし汁	ご飯(80g) 鶏肉と大根のしょうが醤油 おかか和え りんご すまし汁(はんぺん)	おにぎり 肉うどん 菜の花酢味噌 いちご	ご飯(80g) 牛肉コロッケ ごま酢和え キウイ 味噌汁(揚げ)	ご飯(80g) 魚の味噌煮 キャベツの酢の物 りんご すまし汁
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 柿の種と豆乳のケーキ	牛乳 金時豆	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 豆乳プリン	牛乳 クレープ	牛乳 わらび餅風
夕食	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き 香り和え 白桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き アスパラの味噌よごし りんご すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 牛肉のオスター炒め 中華風春雨サラダ 青りんごゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚のムニエル ジャージーソース フレンチサラダ オレンジ コンソメスープ	ご飯(80g) 回鍋肉 中華風酢の物 黄桃缶 わかめスープ	ご飯(80g) 豆腐のきのこあんかけ わさび和え 洋ナシ缶 すまし汁(かか)	ご飯(80g) 鶏肉のくわ焼き 切干大根の煮物 フルーツミックスゼリー すまし汁(オクラ)

