



週間献立表

	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の炒め煮 ポン酢和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 いんげんのごまよごし 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 ツナとなすの炒め煮 酢醤油和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 金山寺和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) ちゃんちゃん焼き マヨネーズ和え りんご すまし汁(里芋)	赤飯 牛肉と茄子のしぐれ煮 春菊の白和え いちご すまし汁(冬瓜)	おにぎり 海老天うどん アスパラ和え物 ババロア	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ 中華和え オレンジ 中華スープ	ハヤシライス シーザーサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	こいのぼりいなり寿司 カツオのピーナツからあげ ピクルス びわ羊羹 春キャベツとあさりのすまし汁	ご飯(80g) 豚キムチ ごま和え フルーツカクテル 味噌汁
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 ほうれん草と豆乳のケーキ	牛乳 やわらか大福	牛乳 フルーチェ	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 こいのぼりどら焼き	牛乳 抹茶ミルクゼリー
夕食	ご飯(80g) 豚とパプリカの黒酢炒め 海老とナッツの香味和え フルーツミックスゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の酒粕煮 わさび和え 洋ナシ缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 鶏肉と長芋の照り煮 きゅうりの酢の物 黄桃缶 呉汁	ご飯(80g) 魚の味噌漬け焼き 辛子和え いちご すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 塩焼き きんぴらごぼう キウイ すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 豚と厚揚げの高菜炒め 菜の花のマスタード和え りんご わかめスープ	ご飯(80g) 魚の照り焼き いかと里芋の含め煮 バナナ すまし汁(手まり麩)

