



週間献立表

	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーナツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め アスパラの土佐和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 大根じゃこ炒め ポン酢和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ ごま和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそばろ煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ちくわとアスパラ炒め たまご豆腐 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 つとなすの炒め煮 ピーマンとシラスの和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 豚肉のバターポン酢焼 冬瓜のかにあんかけ キウイ 呉汁	ご飯(80g) 魚の揚げ醤油煮 わりの酢の物 りんご すまし汁(豆腐)	ロールパン 鶏肉のトマトバジル煮 キャベツのサラダ バナナ コンソメスープ	ご飯(80g) 魚と大根の煮付け 辛子和え いちご すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) おろしハンバーグ サラダ キウイ 味噌汁	ご飯(80g) 魚のピーナツ焼き マカロニサラダ いちご すまし汁(かか)	ご飯(80g) 豚肉のキャップ炒め 大豆サラダ オレンジ コンソメスープ
おやつ	牛乳 南瓜ババロア	牛乳 しっとりまんじゅう (吹雪)	牛乳 パンナコッタ	牛乳 ぜんざい	牛乳 豆乳プリン	牛乳 いちご練乳蒸しパン	牛乳 ココアワッフル
夕食	ご飯(80g) 魚のみりん焼き くるみ和え 黄桃缶 すまし汁(えのき)	ご飯(80g) チャプチェ 小松菜のナムル フルーツカクテル 中華スープ	ご飯(80g) さつま焼き 梅肉和え 洋ナシ缶 豚汁	ご飯(80g) 家常豆腐 中華風サラダ ぶどうゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の南部焼 ゆかり和え 白桃缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 鶏肉とじゃが芋のカレー炒め なめたけ和え ピーチゼリー すまし汁	ご飯(80g) 蒸し魚の味噌マヨネーズ おろし和え 洋ナシ缶 すまし汁(魚めん)

