



週間献立表

	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 からし和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃこにんじん ピーナッツ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 アスパラの和風炒め ゆかり和え(白菜・人参) のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のかか煮 生姜風味和え(ブロッコリー・人参) ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 オクラの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー ツナ和え(キュウリ・人参・コーン) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 ごま和え(ホウレンソウ・人参) ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 鮭とじゃが芋の味噌醤油 おかか和え オレンジ すまし汁(はんぺんと青じそ)	ご飯(80g) 牛肉とブロッコリーのレモン風味 香りและ キウイ すまし汁(大根とカイワレ)	ご飯(80g) アジのみぞれ煮 ごまドレ和え(蒸し鶏・キャベツ) バナナ すまし汁(豆腐)	ご飯(80g) 豚肉のスタミナ焼き 梅肉和え(長芋・きゅうり) フルーツカクテル 味噌汁(揚げ・なす)	ロールパン 魚のマスタードマヨ焼き スナップエンドウのサラダ ゼリー(いちご) そら豆のポタージュ	ご飯(80g) ひじきハンバーグ スパゲッティサラダ(青じそ) キウイ 味噌汁	ご飯(80g) 魚の柚子胡椒焼き 酢味噌和え(イカ・キュウリ・ワカメ) りんご すまし汁(卵とうふ)
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 黒みつときなこのパンナコッタ	牛乳 しっとり饅頭(吹雪)	牛乳 ミニチョコパイ	牛乳 豆乳プリン
夕食	ご飯(80g) 厚揚げのそぼろあんかけ れんこん金平 桜桃缶 すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 魚のピカタ エビサラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ(白菜)	ご飯(80g) 鶏の山賊焼き なめたけ和え(オクラ・人参) ゼリー(りんご) すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚のおきな煮 明太和え(小松菜・キャベツ) オレンジ 味噌汁(豆腐・揚げ)	ご飯(80g) 牛肉と蓮根の甘辛炒め 蟹と若布の酢の物 バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の煮付け 筍の味噌炒め 白桃缶 野菜汁	ご飯(80g) 豚バラと卵の中華炒め 彩り野菜のナムル 洋ナシ缶 中華スープ

