




週間献立表

	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 もやしの卵炒め ピーナッツ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 ごま和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボール照り煮 海苔和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 辛子和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のおかか煮 小松菜と竹輪の和え物 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 春菊のお浸し ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 鶏肉とじゃがいものカレー炒め かか和え キウイ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 揚げ魚のおろしかけ かぶの酢の物 バナナ すまし汁 	ご飯(80g) 牛とじ 明太和え りんご すまし汁(冬瓜)	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き かぼちゃのクリーム煮 いちごゼリー ミネストローネ	ご飯(80g) 豚肉の照り焼き ゴマドレ和え 黄桃缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚の香味炊き にんじんシリシリ マスカットゼリー 中華スープ 	ご飯(80g) 鶏肉のみそチズ焼き 彩り豆サラダりんご すまし汁(オクラ)
おやつ	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 フルーチェ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 どらやき	牛乳 クレープ	牛乳 しっとりまんじゅう(黒糖)	牛乳 豆乳プリン
夕食	ご飯(80g) 魚のごま照り焼き 南瓜のサラダ 白桃缶 呉汁	ご飯(80g) 豚肉のスタミ焼き 中華和え フルーツカクテル 春雨スープ	ご飯(80g) 魚の柚子胡椒焼き 菜の花のベーコンバター みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 高野豆腐と鶏肉の煮物 梅じゃこ炒め キウイ 豚汁	ご飯(80g) 魚のごま味噌煮 オクラとなめこの納豆和え りんご すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの甘辛炒め 海藻サラダ みかん すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 魚のネギソースかけ ブロッコリーとエビの中華炒め 洋ナシ缶 卵スープ

