



週間献立表



	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の炒め煮 金山寺和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 おかか和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 スクランブルエッグ ツナ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め煮 小松菜の浸し のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー いんげんのごまよごし ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のそぼろ煮 ピーナツバター和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 ピーマンとシラスの和え物 ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 煮魚 なめたけ和え キウイ すまし汁(かか) 	おにぎり ちゃんぽん 焼売 杏仁豆腐 	ご飯(80g) 魚の酒蒸し 南瓜のいとこ煮 バナナ 豚汁	ご飯(80g) 豚肉の辛子醤油炒め 白菜とりんごのサラダ みかん かき玉汁	 巻き寿司 天ぷら 煮物 春菊のごまくるみ和え 紅白茶巾絞り 抹茶羊羹 いちご 茶碗蒸し すまし汁	ご飯(80g) 鶏肉のホワイトソース 人参サラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鱈の西京焼き 五目大豆煮 みかん いわしのつみれ汁
おやつ	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 しっとり饅頭(小麦)	牛乳 今川焼き	牛乳 フルーチェ	牛乳 プチココケーキ	牛乳 金時豆 
夕食	ご飯(80g) 豚キムチ 中華風焼き茄子 フルーツカクテル 味噌汁	ご飯(80g) 魚のパン粉焼き ポテトサラダ 黄桃缶 きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 鶏の磯辺焼き ごま和え ピーゼリー すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 魚の梅干焼き 切干大根 洋ナシ缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 牛肉のオイスター炒め 中華和え 白桃缶 中華スープ	ご飯(80g) 赤魚の煮付け 酢味噌和え キウイ のっぺ汁	ご飯(80g) 豚肉の中華風ピカタ 小松菜の中華和え バナナ わかめスープ

