



週間献立表

	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーマンとしらすの和え物 ふりかけ(鮭) 	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 酢醤油和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 スクランブルエッグ 花野菜のサラダ ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 ポン酢和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 豚肉と高野豆腐の炒め煮 ツナ和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 ごま和え ふりかけ(たまご)
昼食	七草かゆ 鱈の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 バナナ かき玉汁 	ご飯(80g) 肉じゃが 小松菜のナムル ゆずゼリー すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚のおきな煮 レバーのごま風味 みかん 呉汁 	ビビンバ丼 南瓜のサラダ フルーツカクテル わかめスープ	ご飯(80g) 幽庵焼き 白和え キウイ すまし汁(冬瓜)	ロールパン クリームシチュー 白菜とりんごのサラダ ぶどうゼリー きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 煮魚 サツマイモの甘煮 バナナ すまし汁(かまぼこ)
おやつ	牛乳 プチヨロケキ	牛乳 クレープ	牛乳 わらび餅風	牛乳 サツマイモ蒸しパン	牛乳 おしるこ	牛乳 クリームコンフェ 	牛乳 しっとりまんじゅう
夕食	ご飯(80g) ポークチャップ かぼちゃのコールスー 黄桃缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 魚のしそ香焼き いかと里芋の含め煮 りんご すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 鶏肉と長いもの照り 煮なめたけ和え 黄桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 赤魚の煮付け 明太和え りんご 豚汁	ご飯(80g) 豚肉のまます焼き ごま酢和えみかん すまし汁	ご飯(80g) 魚の中華風つけ焼き たまごの卵炒め 白桃缶 春雨スープ	ご飯(80g) 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 梅じゃこ和え キウイ すまし汁(そうめん)

