



週間献立表

| | 2月11日 | 2月12日 | 2月13日 | 2月14日 | 2月15日 | 2月16日 | 2月17日 |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 ピーマンとしらすの和え物 ふりかけ(鮭) | ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 もろみ和え(きゅうり・ちくわ) ふりかけ(御飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め 小松菜のお浸し ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 おぐらの和え物 ふりかけ(たまご) | ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 梅肉和え たいみそ | ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 菜の花の和え物 ふりかけ(御飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 大根とひじき炒め煮 ゆかり和え(キャベツ・人参) ふりかけ(たまご) |
| 昼食 | ご飯(80g) 魚の幽庵焼き さつま芋の甘煮 キウイ すまし汁(かか・玉ねぎ・カワレ) | ご飯(80g) 豚肉のごまだれ炒め ツナ和え(いんげん・コーン) みかん すまし汁(えのきと巻麩) | ご飯(80g) 魚の治部煮 辛子和え(菜の花・人参) バナナ すまし汁(大根とカワレ) | ご飯(80g) タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツカクテル コンソメスープ | ご飯(80g) 稲荷寿司 かき揚げうどん ひじきの白和え ゆずゼリー | ご飯(80g) すき焼き風煮 なます(大根・柚子) みかん すまし汁 | ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き じゃが芋の旨煮 ゼリー(マスカット) すまし汁 |
| おやつ | 牛乳 豆乳きな粉ゼリー | 牛乳 やわらか大福 | 牛乳 フルーツきんとん | 牛乳 ババロア | 牛乳 しっとり饅頭 | 牛乳 ココア蒸しパン | 牛乳 クレープ |
| 夕食 | ご飯(80g) うま煮 くるみ和え 黄桃缶 すまし汁(魚めん) | ご飯(80g) 魚のマスタードマヨ焼き パプリカマリネ ゼリー(ストベリー) コンソメスープ(マッシュルーム) | ご飯(80g) 厚揚げのそぼろあんかけ ピーマンの和え物 白桃缶 かき玉汁 | ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 酢味噌和え(か・キュウリ・ワカメ) みかん すまし汁(そうめん) | ご飯(80g) 豚肉と卵の中華炒め カリフラワーのかにかんかけ 桜桃缶 中華スープ(もやし) | ご飯(80g) 煮魚 明太和え(小松菜・キャベツ) 洋ナシ缶 すまし汁(手まり麩) | ご飯(80g) 鶏肉のプルコギ風 チョレギサラダ りんご ワカメと春雨スープ |

