



# 週間献立表

	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 ピーナッツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き卵 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 杓苳のお浸し ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 いんげんとジャコの和え物 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 茄子とさつま揚げの煮物 塩昆布和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 なめたけ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 錦糸和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 菜の花ソテー 白桃缶 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 魚の酒粕煮 香りและ ゆずゼリー すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	ご飯(80g) 鰯のみぞれ煮 ゴマドレ和え みかん 呉汁	胚芽ロール 南瓜のシチュー スナップエンドウのサラダ フルーツカクテル コンソメスープ	ご飯(80g) 魚のカレー竜田揚げ かぶの酢の物 キウイ すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 牛肉と蓮根のバター醤油 わさび和え バナナ すまし汁(はんぺん)
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 ぜんざい	牛乳 ババロア	牛乳 ミニチョコパイ	牛乳 パンナコッタ	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 プチカスタードケーキ
夕食	ご飯(80g) 魚のきのこあんかけ むねの生姜和え りんご すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 鶏の山賊焼き ツナ和え みかん すまし汁	ご飯(80g) 魚の照り焼き さつま芋の甘煮 バナナ すまし汁(卵豆腐)	ご飯(80g) 牛肉と厚揚げの炒め物 小松菜のナムル 黄桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 魚の煮付け 白和え りんご すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豚とパプリカの黒酢炒め おなか和え みかん たまごスープ	ご飯(80g) 魚の味噌漬け焼き 梅肉和え 白桃缶 のっぺ汁

