



週間献立表

	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 小松菜とちくわの炒め煮 たまご豆腐 ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 なめたけ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 ツナ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き卵 春菊のお浸し ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそばろ煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 もろみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ピーマンとツナの和え物 のり佃煮
昼食	ご飯(80g) 白身魚のピカタ 菜の花のベーコンバター いちご コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏のから揚げ くるみ和え キウイ すまし汁(かにか)	 おにぎり 山菜とろろそば 菜の花と卵の炒め物 ババロア	ご飯(80g) 豚肉の照り焼き サツマイモの甘煮 りんご すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚の塩焼き 酢味噌和え いちご 野菜汁	カレーライス ブロッコリーとチーズのサラダ マスカットゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚のピナツ焼き 錦糸和え 黄桃缶 呉汁
おやつ	牛乳 クレープ 	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 やわらか大福	牛乳 クリームコンフェ 	牛乳 パンナコッタ	牛乳 サツマイモ蒸しパン	牛乳 プチスタードケーキ
夕食	ご飯(80g) 豚ロースのコンニク味噌だれ焼き ピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	ご飯(80g) 魚のネギソースかけ 海老とブロッコリーのマヨネーズ炒め 洋ナシ缶 中華スープ	ご飯(80g) 牛肉と蓮根の甘辛炒め そらまめの白和え バナナ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚のおきな煮 いんげんとジャコの和え物 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 蒸し鶏のごまソース キャベツとハムのサラダ みかん缶 白菜と人参のスープ	ご飯(80g) 黒酢煮 小松菜としめじの和え物 フルーツカクテル すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオスタード炒め 中華風酢の物 バナナ 卵スープ

