



週間献立表

	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 小松菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 なすの炒め煮 ピーマンの塩昆布和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とじ 海苔和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 おかか和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 わさび和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 ごま和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 牛肉と筍の煮物 くるみ和え フルーツカクテル すまし汁	ご飯(80g) 魚のネギ味噌マヨ焼き 梅肉和え キウイ すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 油淋鶏 ナムル いちご 中華スープ	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き サツマイモの昆布煮 洋ナシ缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) ピーマンの肉詰め ピーナツ和え バナナ すまし汁(大根)	ロールパン キッシュ 花野菜のサラダ 青りんごゼリー ポタージュ	ご飯(80g) 豚肉のスタミ焼き ポテトサラダ みかん缶 すまし汁(はんぺん)
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 ピーゼリー	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フルーチェ	牛乳 どらやき
夕食	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 ブロッコリーのオyster和え りんご すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 豚の削りカツオ焼き 南瓜のごま煮 みかん缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 幽庵焼き 菜の花酢味噌和え 白桃缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 豚の都厚揚げの高菜炒め なめたけおろし和え りんご すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の煮付け 白菜とツナのポン酢和え 黄桃缶 豚汁	ご飯(80g) 鶏肉のごま照り煮 いかと里芋の含め煮 いちご すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 豆腐の中華炒め もやしとじゃこの和え物 バナナ 中華スープ

