



週間献立表

	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 ゆかり和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 錦糸和え(白菜) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 磯和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 なめたけ和え(オクラ) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー ツナ和え(インゲン) ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 おかか和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 ピーマンの和え物 ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 魚の柚子胡椒焼き 春雨炒め 黄桃缶 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 豚肉の味噌煮 いんげんのごまよごし みかん缶 すまし汁(かか・玉葱)	ご飯(80g) 揚げ煮 きゅうりの酢の物(しらす) いちご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 柳川風 くるみ和え バナナ すまし汁(大根)	おにぎり きつねうどん 菜の花の白和え ゼリー(ピーチ)	ご飯(80g) 鶏のごまだれ煮 香り和え フルーツカクテル すまし汁(豆腐)	ご飯(80g) 魚のみりん焼き 梅肉和え りんご 味噌汁
おやつ	牛乳 プチヨーカキ	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 金時豆	牛乳 フルーチェ	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 黒糖ゼリー
夕食	ご飯(80g) 肉団子の甘辛煮 ナムル りんご すまし汁(冬瓜と花麩)	ご飯(80g) 魚のカレーズパン粉焼き キャベツのサラダ ゼリー(ぶどう) コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏肉の照りたま焼き 菜の花のおひたし 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の塩麹焼き ごまドレ和え みかん缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 豚肉のねぎ塩炒め 春雨の酢物 洋なし缶 中華スープ(キャベツ)	ご飯(80g) 魚のにんにくバターソテー パンプキンサラダ バナナ コンソメスープ	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 辛子和え(菜の花) みかん缶 すまし汁(手まり麩)

