



週間献立表

	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草の辛し和え りかけ(たらこ)	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 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの煮 ピーマンとツナの和え物 りかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 胡瓜の梅おかか和え りかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 いり卵 小松菜のおひたし りかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のツナ煮 いんげんのごまよごし りかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 なすのそぼろ煮 なめたけ和え りかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 鱈の西京焼き サツマイモのバター醤油 みかん すまし汁(オクラ)	ご飯(80g) 鶏の唐揚げ 蟹と若布の酢の物 フルーツカクテル 味噌汁(揚げ・大根)	おにぎり ちゃんぽん しゅうまい やわらか杏仁豆腐	カレーライス パプリカマリネ ゼリー(マスカット) コンソメスープ(白菜)	 ご飯(80g) 魚の照り焼き 南瓜のサラダ みかん すまし汁	ご飯(80g) 豚肉のマヨマスタード焼き フレッシュサラダ ゼリー(ストロベリー) きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 魚の酒蒸し ピーマンと竹輪の炒め煮 洋なし缶 呉汁
おやつ	牛乳 フルーチェ 	牛乳 豆乳プリン	牛乳 どらやき 	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 さつま芋のきんとん 	牛乳 プチショコラケーキ
夕食	ご飯(80g) すき焼き風煮 わさび和え(キュウリ・ちくわ) 黄桃缶 すまし汁(てまり麩)	ご飯(80g) 魚の中華風つけ焼き もやしにら炒め キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 豚肉のニンニク醤油だれ ごまドレ和え マンゴー たまごスープ	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 白和え(サツマイモ・ホウレンソウ) キウイ すまし汁(かか・玉葱・かいワレ)	ご飯(80g) うま煮 酢醤油和え 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の柚子味噌煮 おかか和え(ブロッコリー・人参) りんご すまし汁 	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 オクラとしらすの和風ナムル バナナ すまし汁(かまぼこ)

