



週間献立表

	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜の梅おかか和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 塩昆布和え(ピーマン) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 わさび和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 胡麻和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め煮 なめたけ和え(オクラ) ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 筑前煮 明太和え 黄桃缶 すまし汁(かか、玉葱)	ご飯(80g) 魚の塩焼き 金平ごぼう りんご 野菜汁	ご飯(80g) 牛とじ 白和え(春菊・人参) マンゴー すまし汁(はんぺん)	胚芽ロール ムニエルマスタード ソース カリフラワーのコー ルスロー ぶどうゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉の中華風ピカタ ピーナッツ和え りんご 中華スープ(白菜)	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ 蟹と若布の酢の物 みかん すまし汁(大根とカイワレ)	ご飯(80g) ぶたの甘辛つくね からし和え マンゴー すまし汁(冬瓜)
おやつ	牛乳 クレープ 	牛乳 今川焼き 	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 パンナコッタ	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 やわらか大福 	牛乳 きなこ蒸しパン
夕食	ご飯(80g) 魚のマヨネーズ焼き ツナサラダ みかん コンソメスープ	ご飯(80g) 豚とキャベツの味噌炒め カリフラワーとエビのサラダ フルーツカクテル すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚のごま照焼 さつまいものレモン煮 キウイ すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 鶏肉の味噌だれ焼き 春雨の酢物 バナナ すまし汁(カワル・豆腐)	ご飯(80g) 厚揚げのそぼろあんかけ ひじき煮 洋なし缶 豚汁	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの甘辛炒め マカロニサラダ 黄桃缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 煮魚 ビーフン炒め バナナ すまし汁(手まり麩)

