



週間献立表

	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の炒め煮 金山寺和え(キウリ) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 麩の卵とじ チンゲン菜のお浸し ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆ボールの煮物 錦糸和え(白菜・人参) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ツナ和え(いんげん) のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ピーマンとしらすの和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のかにあんかけ 磯和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー 人参サラダ ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) チキンソテーガーリックソース エビサラダ メロンゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 揚げ魚のおろしかけ ゆかり和え(トマト) 洋なし缶 すまし汁	ご飯(80g) チンジャオロース 中華風酢の物(カリフラワー) フルーツカクテル わかめスープ	おにぎり とんこつラーメン しゅうまい やわらか杏仁豆腐	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ ピーチゼリー コンソメスープ(白菜)	巻き寿司 茶碗蒸し 天麩羅盛 紫キャベツのマリネ 卵巾着 苺ミルク蒸しパン とろろ汁	赤飯 鶏肉のゴマダレかけ ピーマンの和え物 白桃缶 すまし汁(かか・玉ねぎ)
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 おしるこ	牛乳 しっとりまんじゅう(黒糖)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 ねりきり	牛乳 豆乳きな粉ゼリー
夕食	ご飯(80g) 魚の酒粕煮 れんこん金平 黄桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 豚肉と根菜の炒め煮 おかか和え(ブロッコリー) りんご 味噌汁	ご飯(80g) 魚の梅マヨ焼き 里芋の含め煮 みかん すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 鶏肉の柚子胡椒焼き 和風サラダ(もやし) バナナ すまし汁(おつゆ麩)	ご飯(80g) 魚の味噌煮 辛子和え りんご のっぺ汁	ご飯(80g) 豆腐の中華炒め みそマヨ和え マンゴー 春雨スープ	ご飯(80g) 魚の青じそ照り焼き サツマイモのバター 醤油 キウイ 呉汁

