



# 週間献立表

	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 大根の炒め煮 梅肉和え ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 麩の卵とじ ごま和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 明太和え ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 温玉 たいみそ	ご飯(160g) 味噌汁 ツナとなすの炒め煮 くるみ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 小松菜のおひたし ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーナツ和え(いんげん) ふりかけ(御飯の友)
昼食	ご飯(160g) 魚の中華香味ソース シルバーサラダ バナナ 中華スープ	ご飯(160g) 鶏の塩麩焼き イカと大根の煮物 キウイ すまし汁	ご飯(160g) ロールパン クリームシチュー スナップエンドウのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ(白菜)	ご飯(160g) 牛肉の香味炒め マカロニサラダ マンゴー 白菜と人参のスープ	ご飯(160g) 魚の揚げ醤油煮 きゅうりの酢の物 フルーツカクテル すまし汁(かまぼこ)	ご飯(160g) 豚丼 塩昆布和え(ピーマン) バナナ 赤出し(なめこ)	ご飯(160g) 魚の味噌漬焼き 中華風焼きナス 黄桃缶 すまし汁(冬瓜)
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 パンナコッタ	牛乳 やわらか大福	牛乳 さつまいものきんとん	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 抹茶あずきケーキ	牛乳 フルーチェ
夕食	ご飯(160g) 牛肉と厚揚げの炒め物 焼なすごま味噌かけ フルーツカクテル のっぺ汁	ご飯(160g) 煮魚 ゆかり和え(マヨ) 黄桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(160g) 豚ロースのニンニク味噌ダレ焼き オクラとしらすの和風ナムル バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(160g) 魚の塩焼き 酢醤油和え りんご 呉汁	ご飯(160g) 鶏の磯辺焼き 豆腐のエビあんかけ キウイ すまし汁(冬瓜と花麩)	ご飯(160g) 魚の甘酢あんかけ 辛子和え(菜の花) マンゴー すまし汁(かか・玉葱)	ご飯(160g) 焼肉風 おかか和え(ブロッコリー) ぶどうゼリー たまごスープ

