



週間献立表

	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 わさび和え(ｷｬﾘ) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 フレーク煮 なめたけ和え(ｷﾗ) ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 高野豆腐煮 明太和え ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 塩昆布和え(ﾋﾟｰﾏﾝ) たいみそ	ご飯(160g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 ﾋﾟｰﾏｯｯ和え(いんげん) ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 じゃが芋のかか煮 辛子和え(小松菜) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 南瓜の煮物 白菜のおひたし ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(160g) 鯖の西京焼き 五目大豆煮 りんご いわしのつみれ汁	ご飯(160g) 鶏肉のハニーマスタードソース シーザーサラダ マスカットゼリー コンソメスープ(人参)	ご飯(160g) 揚げ魚の甘酢あんかけ 錦糸和え(白菜) マンゴー すまし汁(冬瓜)	ロールパン  キッシュ 菜の花のマスタード和え ストロベリーゼリー ポタージュ	ご飯(160g) 魚のごまみりん焼き 春雨炒め みかん すまし汁(はんぺん)	 ビビンバ丼 シルバーサラダ やわらか杏仁豆腐 すまし汁(豆腐とわかめ)	ご飯(160g) 魚の焼きつけ おかか和え(ﾌﾞｯｸﾘ) 白桃缶 かき玉汁
おやつ	牛乳  ババロア	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 パンナコッタ 	牛乳 どらやき	牛乳 ゆずゼリー	牛乳 金時豆	牛乳  キャラメルプリン
夕食	ご飯(160g) 豚肉と卵の中華炒め ごま和え 黄桃缶 中華スープ(ｷﾞﾊﾞｯ)	ご飯(160g) 魚の山椒風味焼き 切干大根の煮物 バナナ すまし汁(えのき)	ご飯(160g) チャプチェ ブロッコリーのドレッシング キウイ わかめスープ	ご飯(160g) 魚の生姜煮 しぎなす 黄桃缶 すまし汁(大根)	ご飯(160g) 鶏肉の酢醤油煮 ごまドレ和え(蒸し鶏) フルーツカクテル すまし汁(カニカマ)	ご飯(160g) 魚の香草焼き パプリカマリネ マンゴー コンソメスープ(人参)	ご飯(160g) 豚バラと大根の煮物 梅肉和え みかん すまし汁(そうめん)

