



# 週間献立表

	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 なめたけ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 いんげんのごまよごし ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 南瓜のごま煮 おひたし たいみそ	ご飯(160g) 味噌汁 ツナとなすの炒め煮 ゆかり和え(キウイ・キャバツ) ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ おかか和え(オクラ) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 南瓜と厚揚げのとろ煮 ピーマンとしらすの和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(160g) 鶏の山賊焼き 菜の花サラダ りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(160g) 魚のきのこあんかけ 香り和え バナナ すまし汁(大根とカワレ)	ご飯(160g) 豚肉のすき焼き風 ポン酢和え キウイ すまし汁(里芋と人参)	ご飯(160g) 魚のピザ焼き かかとレタスのサラダ 白桃缶 きのこコンソメスープ	おにぎり 肉うどん 人参の炒めもの ババロア	ご飯(160g) 魚のカレームニエル キャベツのサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(160g) 鶏肉のしそ衣揚げ かぶの酢の物 みかん すまし汁(はんぺん)
おやつ	牛乳 プチショコラケーキ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 今川焼き	牛乳 ティグレ	牛乳 豆乳プリン
夕食	ご飯(160g) 魚の煮付け 酢味噌和え(カ・キウリ) 洋なし缶 すまし汁	ご飯(160g) 牛肉と里芋の煮物 ピーマンとツナの和え物 マンゴー かき玉汁	ご飯(160g) 魚の柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 フルーツカクテル すまし汁(冬瓜)	ご飯(160g) 鶏と大根の甘辛照り煮 菜の花の白和え みかん すまし汁(手まり麩)	ご飯(160g) 魚の生姜焼き サツマイモの昆布煮 バナナ 味噌汁(なめこ)	ご飯(160g) 豚肉オムレツ炒め 味噌マヨ和え(蒸し鶏) マンゴー すまし汁(冬瓜)	ご飯(160g) 魚のマヨたまご焼き 海藻サラダ 黄桃缶 すまし汁(魚めん)

