



週間献立表



	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 玉ねぎとハムとリー 菜の花の和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 辛子和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 里芋の含め煮 ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 アスパラとウィンナー炒め たいみそ	ご飯(160g) 味噌汁 麩の卵とじ ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(160g) 魚の梅煮 厚揚げの味噌炒め バナナ すまし汁(里芋と人参)	ご飯(160g) 豚肉の中華風ステーキ 中華風春雨サラダ やわらか杏仁豆腐 中華スープ	 赤飯 鱈の西京焼き 酢醤油和え すまし汁(なめことわかめ)	ロールパン 鶏肉と南瓜の汁 カニカマのサラダ ゼリー(ストロベリー) コンソメスープ(人参・玉ねぎ)	ご飯(160g) 魚の塩焼き ひじき煮 りんご 呉汁	ご飯(160g) 鶏肉のくわ焼き 酢味噌和え (わかめ・きゅうり・わかめ) 黄桃缶	ご飯(160g) 魚の唐揚げピリ辛ダレ 中華和え(白菜・かま) マンゴー すまし汁 (はんぺんと青しそ)
おやつ	牛乳 抹茶ワッフル	鉄Ca牛乳 フルーチェ	牛乳 クリームコンフェ 	牛乳 プチスタードケーキ	牛乳 黒糖ゼリー 	牛乳 金時豆	牛乳 抹茶あずきケーキ
夕食	ご飯(160g) 鶏肉の照りたま焼き ごま酢和え (もやし・きゅうり) フルーツカクテル すまし汁(魚めん)	ご飯(160g) さつま焼き ごまドレ和え (蒸し鶏・キャベツ) 黄桃缶 のっぺ汁	ご飯(160g) 牛肉と蓮根のバター 醤油炒め ブロッコリーとハムのサラダ マンゴー かき玉汁	ご飯(160g) 魚の煮付け 鶏と胡瓜の梅わさび和え 白桃缶 豚汁	ご飯(160g) 豚肉の辛子醤油炒め ピーマンとしらすの 和え物 洋なし すまし汁(里芋)	ご飯(160g) 魚のおきな煮 ツナ和え(いんげん・コーン) バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(160g) ポークピカタ パプリカマリネ ゼリー(メロン) コンソメスープ