



週 間 献 立 表



	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 はんぺんの卵とし 明太和え ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 海苔わさび和え ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ツナ和え 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 梅びしお	ご飯(160g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め(小) 塩昆布和え(ピーマン・人参) ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 大根の煮物 くるみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 ひじき煮 和風サラダ ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(160g) 魚のみぞれかけ 梅肉あえ りんご すまし汁 	牛丼 ピーマンの和え物 みかん缶 赤出し 	ロールパン 魚のカルマヨネーズ 焼き スナップエンドウのサラダ ゼリー(ストロベリー) コンソメスープ	ご飯(160g) 豚肉の味噌焼き 南瓜のサラダ 洋なし缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(160g) 鮭の唐揚げ香味ソース おかか和え(ほうれん草) フルーツカクテル すまし汁(えのきと人参)	ご飯(160g) バーベキューチキン パプリカとツタのマリネ マンゴー コンソメスープ	ご飯(160g) 魚の塩麴焼き 南瓜のいとこ煮 キウイ かき玉汁
おやつ	牛乳 プチスタードケーキ 	牛乳 ぜんざい 	牛乳 しっとりまんじゅう (吹雪) 	牛乳 黒糖ゼリー 	牛乳 南瓜蒸しパン 	牛乳 クレープ(チョコ)	牛乳 フルーチェ 
夕食	ご飯(160g) 豚肉のバターポン酢炒め オクラの塩昆布和え 白桃缶 呉汁	ご飯(160g) 魚の韓国風焼き 甘酢和え(カリフラワー・キュウリ) ゼリー(メロン) ナスと玉ねぎのスープ	ご飯(160g) 蒸し鶏の袷リソースかけ 春雨炒め マンゴー 中華スープ	ご飯(160g) 魚の煮付け ひじきの白和え バナナ すまし汁(かか・玉ねぎ)	ご飯(160g) 牛肉のオyster炒め ブロッコリーのドレッシング ゼリー(青りんご) 中華スープ(白菜)	ご飯(160g) 山椒焼き 五目きんぴら りんご すまし汁	ご飯(160g) 豚肉のごまだれ炒め ポン酢和え 黄桃缶 すまし汁

