



# 週間献立表



	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 はんぺんの卵とじ ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの 煮物 たいみそ	ご飯(160g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁(大根・揚げ) さつま揚げと昆布の 煮物 ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 いり卵 ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 大根のツナ煮 ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁(揚げ・南瓜) なすのそぼろ煮 ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(160g) 鯖の西京焼き サマ任のバター醤油煮 りんご すまし汁(オクラ)	ご飯(160g) 鶏の唐揚げ 蟹とわかめの酢の物 フルーツカクテル 味噌汁(揚げ・大根)	胚芽ロール 魚のムニエルタルソース パプリカマリネ ゼリー(マスカット) コンソメスープ (ウイナー・キャベツ)	ご飯(160g) 肉団子の甘酢あん ゆかり和え バナナ 味噌汁(白葱・しめじ)	ご飯(160g) 魚の照り焼き 南瓜のサラダ キウイ すまし汁(はんぺん)	ご飯(160g) 豚肉のマヨスタート焼き フレッシュサラダ ゼリー(ピーチ) きのこコンソメスープ	ご飯(160g) 魚の酒蒸し ピーマンと竹輪の炒め煮 洋なし缶 呉汁
おやつ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 フルーチェ	牛乳 どらやき	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 さつま芋のきんとん	牛乳 プチスタートケーキ
夕食	ご飯(160g) すき焼き風煮 わさび和え (キウイ・竹輪) 黄桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(160g) 魚の中華風つけ焼き もやしにら炒め キウイ 中華スープ	ご飯(160g) 豚肉のコンク醤油だれ ごまドレ和え マンゴー たまごスープ	ご飯(160g) 魚の塩麹焼き 白和え(サマ任・ホウレン草) みかん缶 すまし汁(かかマ・玉葱)	ご飯(160g) 鶏肉のゴマダレかけ 酢醤油和え 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(160g) 魚の柚子味噌煮 おかか和え (ブロッコリー・人参) りんご すまし汁	ご飯(160g) 牛肉の香味炒め おろし和え バナナ すまし汁(かまぼこ)

