



# 週間献立表



	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)
朝食	ご飯 (160g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 ふりかけ (御飯の友)	ご飯 (160g) 味噌汁 フレーク煮 ふりかけ (たまご)	ご飯 (160g) 味噌汁 高野豆腐煮 ふりかけ (おかか)	ご飯 (160g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 たいみそ	ご飯 (160g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 ふりかけ (鮭)	ご飯 (160g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 ふりかけ (御飯の友)	ご飯 (160g) 味噌汁 野菜炒め ふりかけ (たらこ)
昼食	ご飯 (160g) 魚の生姜煮 菜の花ソテー バナナ すまし汁 (冬瓜)	ご飯 (160g) 鶏肉のハニーマスタードソース 菜果サラダ ゼリー (ピーチ) コンソメスープ (人参・玉葱)	ご飯 (160g) 魚の竜田揚げ ゆかり和え (キャベツ) マンゴー すまし汁 (手まり麩・小松菜)	おにぎり とんこつラーメン しゅうまい ババロア	ご飯 (160g) 鯖の西京焼き 筑前煮 (小) ゼリー (青りんご) すまし汁 (はんぺんと青しそ)	ビビンバ丼 中華和え (トマト・キュウリ・ワカメ) やわらか杏仁豆腐 すまし汁 (豆腐とワカメ)	ご飯 (160g) 魚の焼きつけ おかか和え (ブロッコリー・人参) 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 黒ゴマプリン	牛乳 チョコパイ	牛乳 ゆずゼリー	牛乳 金時豆	牛乳 豆乳プリン
夕食	ご飯 (160g) 豚ロース梅肉焼き なめたけ和え 黄桃缶 すまし汁 (豆腐とワカメ)	ご飯 (160g) 魚の山椒風焼き ピーマンとさつま揚げの炒め フルーツカクテル すまし汁 (えのきと人参)	ご飯 (160g) 豚ニラ玉 中華風酢の物 (カワナラ) キウイ わかめスープ	ご飯 (160g) 魚のレモン蒸し さつま芋サラダ りんご きのこコンソメスープ	ご飯 (160g) 鶏肉の酢醤油煮 菜の花のおひたし 黄桃缶 すまし汁 (カカマと麩)	ご飯 (160g) 魚のチーズ焼き パプリカとツナのマリネ みかん缶 コンソメスープ (人参・玉葱)	ご飯 (160g) 豚バラと大根の煮物 梅肉和え キウイ すまし汁 (とろろ昆布)