

# 週間献立表

|   | 4月19日   | 4月20日   | 4月21日  | 4月22日   | 4月23日   | 4月24日   | 4月25日  |
|---|---|---|--|---|---|---|--|
|   | 日   | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土  |
| 朝 | 御飯<br>味噌汁<br><b>鶏つくね</b><br>キャベツのかかまぶし<br>牛乳       | 御飯<br>味噌汁<br><b>五目玉子焼き</b><br>ほうれん草のごま和え<br>牛乳  | パン<br>ポターージュ<br><b>ペンネマトソース</b><br>フルーツ<br>牛乳  | 御飯<br>味噌汁<br><b>野菜ソテー</b><br>和風ピクルス<br>牛乳  | 御飯<br>味噌汁<br><b>大豆五目煮</b><br>オクラのドレッシング和え<br>牛乳   | パン<br><b>コンソメスープ</b><br><b>ミートローフ</b><br>フルーツ<br>牛乳  | 御飯<br>味噌汁<br><b>高野豆腐の卵とし</b><br>小松菜のお浸し<br>牛乳  |
| 昼 | 御飯<br><b>あじの南蛮漬</b><br>切り干しケチャップ煮<br>カリフラワーの塩昆布和え   | 御飯<br><b>ビーフカレー</b><br>アボカドサラダ<br>青りんごゼリー<br>福神漬け    | 御飯<br><b>鶏チリソース</b><br>きのこのソテー<br>畑菜のお浸し  | 菜めし御飯<br><b>メバルの焼き浸し</b><br>茄子の肉味噌炒め<br>白菜の柚子香和え  | 御飯<br><b>スペイン風オムレツ</b><br>豆苗と豚肉の炒め物<br>イタリアンサラダ   | 御飯<br><b>赤魚の立田揚げ</b><br>大根の炒め物<br>わけぎの酢みそかけ   | 御飯<br><b>八宝菜</b><br>点心盛り合わせ<br>きゅうりのナムル         |
| 夕 | 御飯<br><b>家常豆腐</b><br>京風しゅうまい<br><b>えんどうのサラダ</b>  | 御飯<br><b>ホッケの塩焼き</b><br>チキンの二色巻き<br>きゅうりのドレッシングかけ  | 御飯<br><b>タラのパン粉焼き</b><br>ごぼうと挽肉の炒煮<br>さつまいもサラダ   | 御飯<br><b>牛おろしポン酢</b><br>エビマヨ<br>人参しりしり  | 御飯<br><b>さわらのピリ辛焼</b><br>厚揚げ炒め煮<br>ひじきサラダ  | 御飯<br><b>鶏の味噌照り焼き</b><br>煮物盛<br>キャベツのゆかり和え  | 御飯<br><b>白身魚のマヨチーズ焼</b><br>里芋のそぼろ煮<br>水菜のサラダ  |