

1週間の献立例

		月	火	水	木	金	土	日
朝	主食	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	ごはん
	主菜	目玉焼き	たらのホイル焼き	納豆			納豆	納豆
	副菜	ひじきの五目煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ	切り干し大根の煮物	野菜具たくさんみそ汁(玉ねぎ、まいたけ、わかめ)			ほうれん草のゆかり和え キャベツとにんじんの温野菜(ドレッシング)	小松菜と里芋のどろみ煮
	乳製品/果物	ヨーグルト	ヨーグルト	りんご1/4				りんご1/4
昼	主食	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	ごはん
	主菜	厚揚げのしょうが煮	豚肉の生姜焼き	鶏むね肉のトマト煮込み			厚揚げ焼き	ニラ玉
	副菜	かぼちゃ煮 トマト	れんこんのきんぴら	かぶの甘酢漬け ほうれん草ともやしの海苔あえ			小松菜と里芋のどろみ煮	ひじきの五目煮
	乳製品/果物	みかん	みかん				みかん	牛乳
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	ごはん
	主菜	ぶりの照り焼き	厚揚げと大根の煮物	さんま缶とキャベツの鍋風			豚肉とじゃがいもの重ね蒸し煮	あじの開き
	副菜	切り干し大根の煮物 野菜具たくさんみそ汁(キャベツ、にんじん、えのき)	野菜具たくさんみそ汁(小松菜、にんじん、わかめ)	里芋のこぶし煮風			ブロッコリーのごま和え	ナムル(ほうれん草、もやし) かぼちゃ煮
	乳製品/果物			ヨーグルト			ヨーグルト	
買い物メモ		ぶり、たら、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、こんにゃく、ほうれん草、小松菜、えのき、まいたけ各1袋、れんこん、大根		卵1パック、さんま缶、鶏胸肉1枚、かぶ1袋、小松菜、里芋、キャベツ1/2玉、もやし、にんじん		厚揚げ、豚ひれ肉、納豆、あじ、ほうれん草、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ1/4個、にら、ひじき		