

しゅう か ん よ て い こ ん だ て ひ ょ う

# 週間予定献立表

き ぼう が く え ん  
希望学園

	ちやうしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	ゆうしよく 夕食
2/16 (月)	<div>はくはん 白飯</div> <div>ごぼうとねぎのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>ふきの<sup>あぶらいた</sup>油炒め</div> <div>なっとう<sup>つな</sup> 納豆 (ツナ)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>がたたん<sup>らーめん</sup> ラーメン</div> <div>しーふ<sup>どまり</sup> シーフードマリネ</div> <div>いちご<sup>ヨーグルト</sup> いちごヨーグルト</div> <div>れいすい 冷水</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>なめ<sup>こすーぶ</sup> ナメコスープ</div> <div>つきみ<sup>はんばーぐ</sup> 月見ハンバーグ</div> <div>ちんげんさい 青梗菜</div> <div>ごま<sup>ずあ</sup> 酢和え</div> <div>きうい キウイ</div> <div></div>
2/17 (火)	<div>はくはん 白飯</div> <div>こまつな<sup>たまねぎ</sup> 小松菜と玉葱のみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>だいこん<sup>いた</sup> 大根炒め</div> <div>ひとくち<sup>ま</sup> 一口にしん巻き</div> <div>ばなな バナナ</div> <div></div>	<div>げんまい 玄米ごはん</div> <div>みずな<sup>ねぎ</sup> 水菜としめじのみそ汁</div> <div>さば<sup>しおや</sup> 鯖の塩焼き</div> <div>とり 鶏じゃが</div> <div>めかぶ<sup>とろろ</sup> めかぶとろろ</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>いも<sup>ねぎ</sup> 芋とネギのみそ汁</div> <div>めんち<sup>かつ</sup> メンチカツ</div> <div>かに<sup>くりーむ</sup> カニクリームコロッケ</div> <div></div> <div></div>
2/18 (水)	<div>はくはん 白飯</div> <div>もやしと<sup>わかめ</sup>若布のみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>なすと<sup>ぶたにくいた</sup>豚肉炒め</div> <div>なっとう<sup>たかな</sup> 納豆 (高菜)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>ういん<sup>なーさんど</sup> ウインナーサンド</div> <div>くりーむ<sup>ぱん</sup> クリームパン</div> <div>ごぼ<sup>うすーぶ</sup> ごぼうスープ</div> <div>すば<sup>にししゅうふうおむれつ</sup> スパニッシュ風オムレツ</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>たまご 卵とにらのみそ汁</div> <div>あじ<sup>しおや</sup> あじの塩焼き</div> <div>いも<sup>かれーふうみに</sup> 芋のカレー風味煮</div> <div>はくさい 白菜のごま和え</div> <div></div>
2/19 (木)	<div>はくはん 白飯</div> <div>だいこん 大根とさつま揚げのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>だいず 大豆とひじきの中華煮</div> <div>しば<sup>づ</sup> 漬け</div> <div>ばなな バナナ</div> <div></div>	<div>いなり<sup>ずし</sup> 寿司</div> <div>きむち<sup>じる</sup> キムチ汁</div> <div>くるみ<sup>あ</sup> くるみ和え (インゲン)</div> <div>とうにゅう<sup>ぶりん</sup> 豆乳プリン</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>はくさい<sup>ねぎ</sup> 白菜とネギのみそ汁</div> <div>ほっけ<sup>むにえる</sup> ホッケムニエル</div> <div>らーめん<sup>さらだ</sup> ラーメンサラダ</div> <div>きゅうり<sup>すのもの</sup> 胡瓜とえびの酢の物</div> <div></div>
2/20 (金)	<div>はくはん 白飯</div> <div>さといも<sup>こまつな</sup> 里芋と小松菜のみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>きゃべつ<sup>あぶらいた</sup> キャベツの油炒め</div> <div>なっとう<sup>おくら</sup> 納豆 (オクラ)</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>てん 天ぷらそば</div> <div>いも<sup>びーすさらだ</sup> 芋とピースサラダ</div> <div>やさい<sup>あんふー</sup> 野菜&amp;フルーツジュース</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>かき<sup>たますーぶ</sup> かき玉スープ</div> <div>ぽーく<sup>ちやっぶ</sup> ポークチャップ</div> <div>もやし<sup>ちゅうかあ</sup> モヤシの中華和え</div> <div>おれんじ オレンジ</div> <div></div>
2/21 (土)	<div>はくはん 白飯</div> <div>ほうれん<sup>そう</sup> 草となめこのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>う<sup>はな</sup> 卵の花炒り</div> <div>だいこん 大根みそ漬</div> <div>ばなな バナナ</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>わか<sup>めすーぶ</sup> ワカメスープ</div> <div>ゆーりん<sup>ち</sup> チャーリンチ</div> <div>しらす<sup>あ</sup> しらす和え (青梗菜)</div> <div>うめざー<sup>さい</sup> 梅ザーサイ</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>たま<sup>ねぎ</sup> 玉ネギとあげのみそ汁</div> <div>たら<sup>ふりったー</sup> タラのフリッター</div> <div>なむる<sup>(にら・もやし)</sup> ナムル (にら・もやし)</div> <div>ぐれー<sup>ぶふるーつ</sup> グレープフルーツ</div> <div></div>
2/22 (日)	<div>はくはん 白飯</div> <div>ふきの<sup>しる</sup>のみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>つな<sup>やさいいた</sup> ツナと野菜炒め</div> <div>にまめ 煮豆</div> <div>びるくる ピルクル</div> <div></div>	<div>あさり<sup>すばげってい</sup> アサリスパゲッティ</div> <div>こーん<sup>すーぶ</sup> コンスープ</div> <div>だいこん 大根とじゃこサラダ</div> <div>のむ<sup>ヨーグルト</sup> のむヨーグルト (ベリーミックス味)</div> <div></div>	<div>はくはん 白飯</div> <div>とうふ<sup>まいたけ</sup> 豆腐と舞茸のみそ汁</div> <div>めばる<sup>しおや</sup> の塩焼</div> <div>きんちやく<sup>煮</sup> 煮</div> <div>はくさい<sup>れもんふうみづけ</sup> 白菜のレモン風味漬</div> <div></div>