

旬の食材を活かした一週間のモデルメニュー（献立表）

前ページには平日、休日を代表する1日分のメニューを紹介しましたが、ご飯食を中心に日々の食事を組み立て、旬の野菜、魚介、果実などをふんだんに取り入れながら、栄養バランスにも配慮した一週間分の献立表をまとめました。
ご家庭での献立づくりの参考にしてみてください。

春

	朝食	昼食	夕食
月	青豆のおにぎり 新じゃがいもの照り煮 ほうれん草の辛し和え 新ごぼうの味噌汁 サンフルーツ	ご飯 山菜の煮物 鰯の木の芽焼き うどのごま和え べっこう	たけのこご飯 シロエビのかき揚げ ホタルイカの酢味噌和え 沢煮椀 いちご
火	ご飯 目玉焼き野菜付合せ 新じゃがのおひたし キャベツの味噌汁 味付け海苔	菜の花のベベロンチーノ レタスのスープ オレンジ ハーブティ	ご飯 豚肉のアスパラ巻き たけのこのみそ炊き いんげんのごま酢和え
水	ご飯 グリーンピースの炒り豆腐 長芋の梅肉和え すぐり菜の味噌汁	新牛蒡とベーコンの炊込みご飯 カリフラワーのカレーピクルス 卵豆腐とナメコのすまし汁 果物	ご飯 刺身 うどとワカメの酢の物 南瓜のそぼろ煮 よし菜の塩昆布和え
木	ご飯 おろし納豆 キャベツと豚肉のソテー ふきのとう和え えんどうの味噌汁	山菜ピラフ ワカメスープ たたきごぼう ミルクゼリーいちご添え	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ じゃがいものひたひた煮
金	ご飯 あさりの味噌汁 卵の花炒り きゅうりとラディッシュのレモン漬け キウイフルーツ	ピザ風トースト マリネ風サラダ 牛乳	ご飯 サクラマスの若草焼き 春野菜とガンモドキの炊合せ わさび菜のおひたし イカの黒作り
土	ご飯 鰯の干物 ニンジンのさんびら 南瓜とえんどうの甘煮 豆腐とワカメの味噌汁 ネーブルオレンジ	にらちぢみ ナムル ヨーグルト	ご飯 氷見牛ステーキ野菜添え 根みつばのおひたし 麩とえのきのすまし汁
日	ご飯 干物（みぎす） 春野菜ソテー せりのおひたし 若竹の味噌汁	クロワッサン 手作りハーブソーセージ グリーンサラダ（アスパラ、 スナップエンドウ、ブロッコリー） 牛乳 はっさく	春ちらし寿司（菜の花入り） 春キャベツの巻き漬け 山菜の昆布ダマ ばい貝の煮物 すまし汁

3、4ページにメニューを紹介

5、6ページにメニューを紹介

夏

	朝食	昼食	夕食
月	ご飯 五目卵焼き 夏野菜サラダ漬け 揚げとねぎの味噌汁 青りんご	大門そうめん 南瓜のとりそぼろ煮 つる豆のごまよごし ブルブル！ 呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリン	みょうが寿司 鮎の塩焼き どっこきゅうりのあんかけ 夏野菜の揚げひたし
火	アップルチーズサンド トマトとパセリのオープンオムレツ 小松菜とコーンのスープ アイスマイルク	かますのさっぱり寿司 いんげんと厚揚げの田舎煮 冷やしすまし汁 巨峰	夏野菜カレー ロールチキン 芽かぶの酢の物
水	ご飯 厚揚げ焼き オクラの味噌漬け 太キュウリとじゃがいもの味噌汁 もも	冷やし中華 夏野菜のマリネ メロン	ご飯 鯖のマスタード焼き ラタトゥーユ モロッコいんげん胡麻和え
木	ほう葉おにぎり 青しそ炒め さっぱり漬け（セロリ、ニンジン） もやしの味噌汁 甘うりのヨーグルト和え	チキンライス シーザーサラダ じゃがいものスープ すもも	ご飯 ゴーヤーチャンプルー たこの緑酢和え ニンジンのカレー風味
金	ご飯 梅しそ納豆 トマトのナッツソースかけ なすの田楽	ざるそば 天ぷら（海老、なす、ししとう） たたきキュウリのピリ辛和え スイカ	ご飯 太刀魚の野菜甘酢あんかけ アスパラのごま和え しじみの味噌汁 ラディッシュの一夜漬け
土	卵サンドパン キュウリのサラダ 呉羽梨 アイスマイルク	バーベキュー （牛肉、野菜、焼きそば） ピクルス	ご飯 すまし汁 糸寒天の酢の物
日	ご飯 豚肉とキャベツの変わり生姜焼き 彩り豆腐サラダ 冬瓜の味噌汁 もものヨーグルトかけ	富山丼 みょうがのかきたま汁 きゅうりの一夜漬け すいか	ご飯 鯖の梅ごま味噌カツ さっぱり夏野菜たっぷり とろろてん 煮豆

7、8ページにメニューを紹介

9、10ページにメニューを紹介