



# 週間献立表



	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーナツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大根じゃこ炒め 青梗菜のお浸し たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ポン酢和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ 柚子味噌和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ちくわとアスパラ炒め たまご豆腐 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 こんにゃくの炒り煮 ピーマンとツナの和え物 ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) チャプチェ 小松菜のナムル マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 魚のごま照り煮 蒸し鶏のわさび酢和え 洋ナシ缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 豚肉の生姜焼き 豆サラダ キウイ 味噌汁	ロールパン 魚のトマト煮 ボイルサラダ ヨーグルトフルーツ ソースがけ コンソメスープ	ご飯(80g) チキン南蛮 もやしの香り和え バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚の味噌漬け焼き 金平ごぼう りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 和風照り焼きハンバーグ オクラの梅和え オレンジ 味噌汁
おやつ	牛乳 水ようかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 梅ゼリー	牛乳 クレープ	牛乳 やわらかマンゴープリン	牛乳 バナナケーキ	牛乳 わらび餅風
夕食	ご飯(80g) 魚の黄金焼き めかぶの和え物 キウイ すまし汁(リンギ)	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き ゆかり和え バナナ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の煮付け 杓苺のごま和え オレンジ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 牛肉わさび炒め ゴーヤの酢の物 りんご すまし汁	ご飯(80g) 豆腐のきのこあんかけ 筑前煮 黄桃缶 すまし汁(かま)	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ ビーフン炒め 洋ナシ缶 わかめスープ	ご飯(80g) 魚のクリームシロ エビサラダ ゼリー コンソメスープ

