



週間献立表

	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃこにんじん ごま酢和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 アスパラ和風炒め 温泉卵 のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 くるみ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 ツナ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のそぼろ煮 磯和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 こんにゃくの炒り煮 ポン酢和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 豚の削りカツオ焼き もやしのピナツ和え ゼリー すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚のおきな煮 鶏とむりの梅わさび 和え キウイ 野菜汁	ご飯(80g) 鶏の山賊焼き なめ茸和え りんご すまし汁	ロールパン 魚のトマトソースかけ ボイルサラダ フルーツカクテル コンソメスープ	ご飯(80g) 牛肉とブロッコリーのレモン 醤油 ゆかり和え バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚のカレー天 茗荷和え オレンジ 呉汁	ご飯(80g) ポークピカタ エビサラダ ゼリー コンソメスープ
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 今川焼き	牛乳 豆乳プリン	牛乳 わらび餅風	牛乳 プチチョコシュー	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 しっとりまんじゅう (黒糖)
夕食	ご飯(80g) 魚の照り焼き ゴーヤの酢の物 オレンジ すまし汁(オクラ)	ご飯(80g) 牛肉と夏野菜のバター 醤油炒め いりどり豆サラダ バナナ 味噌汁(じゃがいも)	ご飯(80g) 蒸し魚の味噌マヨソース 山芋の煮物 洋ナシ缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 豚バラと卵の中華炒め 中華風焼きナス キウイ 中華スープ(白菜)	ご飯(80g) 魚の煮付け むりの酢の物 白桃缶 すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 鶏の塩麴焼き きんぴらごぼう キウイ すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 豆腐のチリソース 彩り野菜のナムル りんご 中華スープ

