

週 間 献 立 表

	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 ピーマン塩昆布和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 炒り卵 オクラの炒め物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 アスパラのごま和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ごま酢和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 おかか和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 魚の塩-醤油煮 ツナ和え オレンジ すまし汁	ご飯(80g) かに玉あんかけ ブロッコリーとエビの中華炒め バナナ 中華スープ	ご飯(80g) 魚のホイル焼き 春菊のお浸し 梨 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) ひじきハンバーグ ピーマン和え 柿 味噌汁(なめこ)	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ キュウリの酢の物 バナナ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 胚芽ロール 鶏肉のバジル風味焼き フレッシュサラダ コーヒーゼリー パンプキンスープ	ご飯(80g) 魚の酒粕煮 錦糸和え 黄桃缶 すまし汁(リンギ)
おやつ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 フルーチェ	牛乳 パンナコッタ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 やわらか大福	牛乳 プチヨーヨーケーキ
夕食	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 酢味噌和え 黄桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 豚の甘辛つくね 蒸し鶏のごま和え ゼリー すまし汁	ご飯(80g) 鶏と秋野菜の甘酢あんかけ 海苔和え 白桃缶 すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 赤魚の煮付け わさび和え キウイ すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 中華風焼き茄子 フルーツカクテル わかめスープ	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 山芋の煮物 リンゴ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 肉じゃが アスパラの味噌よごし バナナ すまし汁(かま)

