



週間献立表

	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 プレーンオムレツ ピーナツバター和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のツナ煮 なめたけ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 生姜風味和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 おろし酢和え たいみそ	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(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ(ご飯の友)
昼食	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き 春菊の白和え キウイ 豚汁	ご飯(80g) 鶏肉のきのこあんかけ 長芋のわさび醤油和え 柿 すまし汁(魚めん)	チャーハン 豚骨ラーメン 蒸し餃子 グリーンサラダ やわらか杏仁豆腐	牛丼 オクラとろろ みかん 赤だし	ご飯(80g) 魚のから揚げ南部だれ キャバツのゆかり和え バナナ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 豚肉のみそ焼き 大根の酢の物 りんご すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の梅しそ焼き 辛子和え バナナ かき玉汁
おやつ	牛乳 コーヒーゼリー	牛乳 りんごケーキ	牛乳 やわらか大福	牛乳 南瓜ババロア	牛乳 ココアワッフル	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 クリームコンフェ
夕食	ご飯(80g) チンジャオロース 中華風酢の物 洋ナシ缶 中華スープ	ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き おかか和え(小松菜) 黄桃缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 肉団子と白菜の煮物 アスパラのごま和え キウイ すまし汁(かかマ)	ご飯(80g) 魚と大根の煮付け ピーナツ和え りんご すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 千草焼き 五目さんぴら 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚のカレーズパン粉焼き 大豆サラダ フルーツカクテル トマトスープ	ご飯(80g) すき焼き風煮 酢味噌和え ゼリー すまし汁(まいたけ)

