



週間献立表



	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 ごま和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 ピーナッツ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 のりわさび和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 たまご豆腐 ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそばろ煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナと茄子の炒め煮 酢醤油和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 いんげんとジャコの煮 浸し 錦糸和え ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 柳川風 くるみ和え バナナ すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 揚げ煮 蟹とわかめの酢の物 フルーツカクテル かき玉汁	中華丼 焼売 りんご 中華スープ	ご飯(80g) 魚の黄金焼き ゆかり和え 梨 すまし汁(かま)	ご飯(80g) 鶏肉のごま味噌焼き 生姜風味和え キウイ すまし汁(豆腐)	おにぎり 月見うどん 厚揚げの野菜あんかけ お月見プリン	ハヤシライス パプリカマリネ ピーチゼリー コンソメスープ
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 金時豆	牛乳 豆乳プリン	牛乳 どらやき	牛乳 お月見団子	牛乳 クレープ
夕食	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き 春雨炒め 洋ナシ缶 すまし汁(かま)	ご飯(80g) 照り焼きチキン 茄子の味噌炒め キウイ すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚のにんにくバターソテー シーザーサラダ 黄桃缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 牛肉と蓮根のごま味 噌炒め おからサラダ マンゴー すまし汁(えのき)	ご飯(80g) ぶりの照り焼き イカと大根の煮物 マスカットゼリー すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 豚肉の辛子醤油焼き ゴマドレ和え りんご すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 豆腐と比の旨塩煮 明太和え バナナ 中華スープ

