



# 週間献立表

	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ポン酢和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 杓苧のごま和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 金山寺和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のツナ煮 くるみ和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 花野菜のサラダ	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 いんげんのごまよごし ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 八宝菜 中華風酢の物 黄桃缶 ワカメスープ	ご飯(80g) 鶏肉のハニーマスタードソース フレンチサラダ ぶどうゼリー ミネストローネ	ご飯(80g) ちゃんちゃん焼き 香り和え バナナ すまし汁(とろろ昆布)	ロールパン ビーフシチュー コーンスープ キウイ きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 白身魚のフライ マスカットゼリー 味噌汁(揚げ)	赤飯 ぶたの甘辛つくね スパゲティサラダ バナナ すまし汁(カクレ)	ご飯(80g) 魚の治部煮 塩昆布和え キウイ すまし汁(えのき)
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 サツマイモ蒸しパン	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 プティコラーキ	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 フルーチェ
夕食	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの甘辛炒め シルバーサラダ みかん すまし汁	ご飯(80g) 魚の梅照り焼き おから煮 洋ナシ缶 すまし汁(かま)	ご飯(80g) マーボー豆腐 中華風焼き茄子 白桃缶 中華スープ	ご飯(80g) 煮魚 辛子和え りんご 呉汁	ご飯(80g) 鶏肉のきのこあんかけ 明太和え みかん すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚のタンドリー風 人参サラダ フルーツカクテル コンソメスープ	ご飯(80g) 牛肉の香味炒め ピーナツ和え りんご 豚汁

