



週 間 献 立 表



	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 梅肉和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 麩の卵とじ なめたけ和え(オクラ・にんじん) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋の含め煮 明太和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 温玉 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ツナとなすの炒め煮 くるみ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 小松菜のおひたし ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ピーマン和え(いんげん) ふりかけ(御飯の友)
昼食	ご飯(80g) 魚の中華香味ソース シルバーサラダ バナナ 中華スープ	ご飯(80g) 鶏の塩麹焼き 南瓜の昆布煮 キウイ すまし汁 	ご飯(80g) 魚の揚げ醤油煮 きゅうりの酢の物 マンゴー すまし汁(はんぺん)	カレーライス コールスローサラダ マスカットゼリー きのこコンソメスープ 	高菜ご飯  味千ラーメン しゅうまい 彩り野菜のナムル やわらか杏仁豆腐	豚丼 塩昆布和え(ピーマン・人参) 柿 赤出し(なめこ)	ご飯(80g) 魚の生姜焼き なすの味噌炒め みかん すまし汁(冬瓜)
おやつ	牛乳 クレープ 	牛乳 パンナコッタ	牛乳 抹茶あずきケーキ	牛乳 さつまいものきんとん	牛乳 しっとり饅頭(小麦)	牛乳 キャラメルプリン	牛乳  やわらか大福
夕食	ご飯(80g) 牛肉と厚揚げの炒め煮 焼きなすごま味噌かけ フルーツカクテル のっぺ汁	ご飯(80g) 魚のマスタードマヨ焼き エビサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉のプルコギ かぼちゃのサラダ バナナ 白菜と人参のスープ	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 白和え(春菊・人参) りんご すまし汁(里芋と人参)	ご飯(80g) 鶏と大根の甘辛照り煮 酢味噌和え(か) キウイ すまし汁(かかマ)	ご飯(80g) 魚の味噌漬け焼き ごまドレ和え(蒸し鶏) マンゴー すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 焼肉風 おかか和え(ブロッコリー) メロンゼリー たまごスープ

