



週 間 献 立 表



	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大豆ボールの煮物 ごま和え(ほうれん草) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーマンとツナの和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 辛し和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 春菊のおひたし ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のツナ煮 いんげんのごまよごし 梅びしお	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 なめたけ和え(ほうれん草) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 磯和え(小松菜・えのき) ふりかけ(たまご)
昼食	親子丼 ポン酢和え 黄桃缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚の塩焼き 大豆とひじきの炒め煮 柿 豚汁 	ご飯(80g) 和風照焼ハンバーグ ゆかり和え(モヤシ) マンゴー 味噌汁 	ご飯(80g) 揚げ魚の甘酢野菜あんかけ わさび和え(キャリ・ちくわ) バナナ すまし汁(大根とカワレ) 	胚芽ロール 鶏肉のホワイトソース パプリカマリネ ぶどうゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の肴 味噌マヨ焼き ピーマンと竹輪の和え物 みかん すまし汁	ご飯(80g) 照焼チキン さつま芋サラダ フルーツカクテル すまし汁(カニカマ) 
おやつ	牛乳 おしるこ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 どらやき	牛乳 フルーチェ 	牛乳 しっとり饅頭(黒糖) 
夕食	ご飯(80g) 魚のマスタードマヨ焼き かかまとレタスのサラダ りんご コンソメスープ	ご飯(80g) マーボー豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツカクテル 中華スープ	ご飯(80g) 魚のチーズムニエル キャベツのサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉のすき焼き風 梅肉和え(オクラ) みかん すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 魚の煮付け もやしの卵炒め 洋なし缶 呉汁	ご飯(80g) 肉じゃが  蟹とワカメの酢の物 マンゴー すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 黒酢煮 春雨炒め キウイ わかめスープ

