



週 間 献 立 表



	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 はんぺんの卵とし ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 鶏じゃが ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅びしお	ご飯(160g) 味噌汁 大豆煮 ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(160g) 魚のみぞれかけ 柚子味噌和え 白桃缶 すまし汁	おにぎり 肉うどん ごまドレ和え バナナ	高菜ご飯 石狩風盛り合わせ じゃこ天 マンゴープリン つぼん汁	ご飯(160g) 豚肉の味噌焼き じゃこピーマン 黄桃缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(160g) 魚の明太マヨ焼き おかか和え フルーツカクテル すまし汁(えのきと人 参)	ご飯(160g) バーベキューチキン パプリカとツナのマリ ネ ゼリー(ストロベリー) コンソメスープ	ご飯(160g) 魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんか け キウイ かき玉汁
おやつ	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 黒みつときなこのパ ンナコッタ	牛乳 ずんだロールケーキ	牛乳 黒糖ゼリー	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 クレープ(チョコ)	牛乳 フルーチェ
夕食	ご飯(160g) 豚肉のバターポン酢 炒め 千切大根のサラダ ゼリー(青リンゴ) 呉汁	ご飯(160g) 魚の韓国風焼き 焼なすごま味噌かけ みかん缶 ワカメスープ	ご飯(160g) 魚のさっぱり煮 ゆかり和え(キャベ ツ) キウイ すまし汁(とろろ昆 布)	ご飯(160g) 魚の煮付け ツナ和え ゼリー(マスカット) すまし汁(かにかま・ 玉ねぎ)	ご飯(160g) 肉団子のケッチャップ 炒め ブロッコリーのドレッ シング すいか 中華スープ(白菜)	ご飯(160g) 魚の梅煮 五目きんぴら みかん缶 すまし汁	ご飯(160g) 豚肉のごまだれ炒め ポン酢和え 黄桃缶 すまし汁(そうめん)

