



# 週間献立表

	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 錦糸和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピ-ナッツ和え 海苔佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め ごま和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそばろ煮 辛子和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 納豆	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 金山寺和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 白身魚のチリソース 中華和え やわらか杏仁豆腐 わかと春雨スープ	ご飯(80g) 魚のごま照り煮 ピ-マンの肉詰め ゴマドレ和え フルーツカクテル にらたま汁	ご飯(80g) 魚の照り焼き 蟹とわかめの酢の物 りんご すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) バーベキューチキン シーザーサラダ オレンジ コンソメスープ	おにぎり 冷やしうどん ゴーヤの味噌炒め ぶどう すまし汁(まいたけ)	かつ丼 わらの梅ポン酢おかか 和え キウイ すまし汁(かか)	うな重 もずくの酢の物 梅ゼリー 味噌汁
おやつ	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 りんごケーキ	牛乳 冷やしおしろこ	牛乳 クレープ	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 やわらか大福
夕食	ご飯(80g) もろみ焼き イカと大根の煮物 りんご すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 魚のポン酢炒め ニガウリのゆかり和え バナナ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 牛肉と茄子のしぐれ煮 杓しのなめ茸おろし キウイ すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 酢醤油和え 黄桃缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) ポークチャップ 夏みかんサラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き 海苔ワサビ和え りんご すまし汁(おつゆ麩)	ご飯(80g) 家常豆腐 中華風春雨サラダ バナナ 中華スープ

