



週間献立表



	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ピーマンの塩昆布和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 炒り卵 オクラの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ツツじやが 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 生姜風味和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ちくわとアスパラ炒め ごま和え 海苔佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの煮物 おかか和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 鶏肉と夏野菜の煮物 香りし和え オレンジ すまし汁 	ご飯(80g) かに玉あんかけ ブロッコリーとエビの中華炒め マンゴー 中華スープ 	ご飯(80g) 芽ロール 鶏肉のバジル風味焼き キャバツのサラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の梅干焼き 茗荷和え バナナ 呉汁	ご飯(80g) ひじきハンバーグ ピーナツ和え りんご 味噌汁	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ ところてん オレンジ すまし汁 	ご飯(80g) 豚とパプリカの黒酢炒め おろし和え すまし汁(リンゴ)
おやつ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 フルーチェ	牛乳 パンナコッタ 	牛乳 レモン蒸しパン	牛乳 ココアワッフル	牛乳 プチ抹茶シュー	牛乳 今川焼き 
夕食	ご飯(80g) 魚の酒粕煮 酢味噌和え 黄桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 豚肉のバジル焼 くるみ和え ゼリー すまし汁	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き ゴーヤの酢の物 りんご すまし汁	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオニオン炒め 中華風焼きナス フルーツカクテル わかめスープ	ご飯(80g) 赤魚の煮付け なめたけ和え キウイ かき玉汁	ご飯(80g) とり肉とじゃがいものカレー炒め ツナ和え 洋ナシ缶 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 魚の梅照り焼き 蟹とワカメの酢の物 バナナ すまし汁(オクラ)

