



週間献立表



	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ちくわと野沢菜炒め ゆかり和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいものかか煮 ツナ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 ごま和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 青梗菜のお浸し 海苔の佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き玉子 ピーマンとしらすの和え物 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 ごま酢和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 生姜風味和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 魚の酒蒸し 切干大根炒め煮 オレンジ すまし汁(かか)	ご飯(80g) 牛肉と蓮根の甘辛炒め 和え物 りんご もずく汁	ご飯(80g) 鱈の西京焼き いんげんとじゃこの煮浸し メロン すまし汁(卵豆腐)	親子丼 酢味噌和え ゼリー すまし汁(魚めん)	サラダそうめん 魚の南蛮漬け ゴーヤチャンプル すまし汁 あんみつ	ご飯(80g) ゆで豚のごまだれ けとなすの炒め煮 フルーツカクテル すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の照り焼き キャウリの酢の物 りんご すまし汁(なめこ)
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 プチスタードケーキ	牛乳 やわらか杏仁豆腐	牛乳 プチシュー(チョコ)	牛乳 抹茶ワッフル
夕食	ご飯(80g) 回鍋肉 中華風酢の物 やわらか杏仁豆腐 中華スープ	ご飯(80g) 魚のムニエル ジャリース ブロッコリーとチーズのサラダ 白桃缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏肉の梅肉ソース 香り バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 わさび醤油和え オレンジ すまし汁(リンギ)	ご飯(80g) 牛肉の香味炒め 辛子和え キウイ すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚の味噌煮 和え物 バナナ 呉汁	ご飯(80g) 鶏と卵のさっぱり煮 大根の梅おかか和え 黄桃缶 すまし汁(魚めん)

