



週間献立表

	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 金山寺和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ごま和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 だし巻き卵 ピーマンとしらすの和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき炒め煮 なめたけ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 オクラの和え物 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め ブロッコリーのおかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 オクラのお浸し ふりかけ(鮭)
昼食	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き なすとじゃこの炒め煮 バナナ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 鶏の塩炒め 大根の梅おかか和え ぶどう すまし汁(かま)	ご飯(80g) 魚のみぞれかけ わさび醤油和え ゼリー すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) チンジャオロース 中華風サラダ マンゴー 中華スープ	お祭り 焼きそば イカ焼き フライドポテト チョコバナナ かき玉汁	ご飯(80g) ふわっと卵のエビチリソース 中華和え やわらか杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯(80g) 魚のごま照り焼き ゴーヤ味噌炒め オレンジ すまし汁(オクラ)
おやつ	牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 やわらか大福	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 たいやき	牛乳 オクラと豆乳のケーキ	牛乳 抹茶ワッフル
夕食	ご飯(80g) 牛肉の香味炒め 錦糸和え フルーツカクテル すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 魚のスープ煮 酢醤油和え 洋ナシ缶 すまし汁(まいたけ)	ご飯(80g) 豚肉のスタミナ焼き 夏野菜のポン酢和え キウイ 味噌汁()	ご飯(80g) 魚の梅煮 きゅうりの酢の物 りんご すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) うま煮 キャベツの酢の物 黄桃缶 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 山椒焼き ツとアスパラの辛子和え キウイ 野菜汁	ご飯(80g) 豚と厚揚げの高菜炒め 小松菜と竹輪の和え物 白桃缶 すまし汁(手まり麩)

