



週間献立表

	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 プレーンオムレツ ピーナツバター和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のツナ煮 なめたけ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 和え物 ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 おろし酢和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ちくわとアスパラ炒め たまご豆腐 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ(ご飯の友)
昼食	ご飯(80g) 牛肉のさっぱり炒め 山芋の煮物 バナナ すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚の煮付け 香りและ キウイ すまし汁(そうめん)	牛丼 おくらとろろ ぶどう 赤だし 	ご飯(80g) 魚のサテ茗荷ソース ゆかり和え オレンジ すまし汁(カワレ)	胚芽ロール  ミックスフライ フレンチサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き おかか和え すいか  すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) ゴーヤチャンプル ピーナツ和え バナナ ワカメスープ
おやつ	牛乳  プチーカスタード	牛乳 りんごケーキ	牛乳 パンナコッタ 	牛乳 しっとりまんじゅう (吹雪)	牛乳 ココアワッフル	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 チーズケーキ
夕食	ご飯(80g) 魚のレモン蒸し コールスローサラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉のみそ焼き ゴーヤの酢の物 黄桃缶 すまし汁(かま)	ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き ごま和え バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 肉団子の甘酢あん ブロッコリーとエビの中華炒め キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 黒酢煮 鶏とキウイの梅わさび和え 白桃缶 すまし汁(トコ昆布)	ご飯(80g) 鶏肉のきのこあんかけ 春雨の酢の物 りんご すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の梅しそ焼き 辛子和え ゼリー かき玉汁

