


週間献立表

	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 じゃこ人参 ゆかり和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の 煮物 ごま和え ふりかけ(たらこ)	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 大根の煮物 オクラの梅和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボール照り煮 もろみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 なすの炒め煮 ツナ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) ポークビーンズ 海藻サラダ ピーザレリー コンソメスープ 	ご飯(80g) 赤魚の煮付け 香りและ バナナ 味噌汁(なす) 	ご飯(80g) 牛とじ 山芋の煮物 オレンジ すまし汁(冬瓜) 	ロールパン スパゲティミートソース コールスローサラダ マスカットゼリー コンソメスープ 	ご飯(80g) 油淋鶏 中華和え オレンジ 中華スープ	ご飯(80g) 魚の柚子胡椒焼き 和え物 フルーツカクテル すまし汁(かまぼこ) 	ご飯(80g) 豚肉と根菜の炒め煮 明太和え 青りんごゼリー 呉汁
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 りんごケーキ	牛乳 おやぎ風	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フルーチェ	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 プチヨロケーキ
夕食	ご飯(80g) 魚の塩麴焼き 蒸し鶏の味噌和え りんご かき玉汁	ご飯(80g) 照り焼きチキン 五目大豆煮 梨 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の南部焼 蓮根のカレー風味き んぴら キウイ すまし汁(とろろ汁)	ご飯(80g) 豚肉にみそ焼き 辛子和え バナナ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の治部煮 わりの酢の物 洋ナシ すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの甘辛 炒め 長芋のわさび醤油和 え りんご すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚のソースパン粉焼 き ごま酢和え キウイ 野菜汁

