

週間献立表

	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 金山寺和え ふりかけ(たらこ) 	ご飯(80g) 味噌汁 麩の卵とし 杓苧のお浸し ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 わさび和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 たまご豆腐 ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじきの炒め煮 ごま和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ポン酢和え たいみそ 	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め おかか和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 鮭の焼き漬け ピーナッツ和え バナナ すまし汁 	ご飯(80g) 牛肉のみぞれ煮 磯和え ぶどう すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) ゆうあん焼き 南瓜のごま煮 梨 すまし汁(かまぼこ) 	胚芽ロール タンドリーチキン シーザーサラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の香草パン粉焼き きのこのバター炒め ぶどう すまし汁(卵とうふ) 	中華丼 シュウマイ 黄桃缶 中華スープ 	赤飯 魚の塩焼き キャベツの酢の物 りんご 呉汁
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 やわらか大福	牛乳 パンナコッタ	牛乳 プチシューカスタード 	牛乳 今川焼き	牛乳 しっとりまんじゅう (吹雪)
夕食	ご飯(80g) 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーのおかか和え 白桃缶 すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚のみりん焼き 蓮根味噌炒め オレンジ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 豆腐のねぎ味噌焼き ビーフン炒め キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 煮魚 ツナとアスパラの辛子和え オレンジ すまし汁(大根)	ご飯(80g) 牛肉と厚揚げの炒め物 酢醤油和え バナナ すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚のにんにくバターソテー マカロニサラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 筑前煮 くるみ和え オレンジ すまし汁(そうめん)

