

週 間 献 立 表

| | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 |
|-----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 錦糸和え ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とし いんげんのごまよご し 海苔佃煮 | ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ(鮭) | ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒 め アスパラのごま和え ふりかけ(たまご) | ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 辛子和え ふりかけ(ご飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 納豆 | ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 金山寺和え ふりかけ(たらこ) |
| 昼食 | ご飯(80g) もろみ焼き ゆかり和え りんご すまし汁(えのき) | ご飯(80g) 魚の照り焼き 蟹とワカメの酢の物 白桃缶 すまし汁(とろろ昆 布) | ご飯(80g) ポークチャップ コールスローサラダ キウイ コンソメスープ | おにぎり 海老天うどん くるみ和え 柿 | ご飯(80g) ピーマンの肉詰め ごまドレ和え フルーツカクテル にらたま汁 | ご飯(80g) 魚の甘辛煮 酢醤油和え 梨 すまし汁(はんぺん) | ご飯(80g) バーベキューチキン フレンチサラダ ピーチゼリー きのこコンソメスープ |
| おやつ | 牛乳 しっとりまんじゅう (黒糖) | 牛乳 黒蜜がけゼリー | 牛乳 きなこ蒸しパン | 牛乳 プチチョコシュー | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 豆乳プリン | 牛乳 わらび餅風 |
| 夕食 | ご飯(80g) 魚のトマト煮 パンプキンサラダ ゼリー コンソメスープ | ご飯(80g) 牛肉と人参のしぐれ煮 木のけしのなめ茸 バナナ すまし汁(魚めん) | ご飯(80g) 魚の山椒焼き 海苔ワサビ和え オレンジ すまし汁(かまぼこ) | ご飯(80g) 鶏のごまだれ和え 白和え バナナ すまし汁(冬瓜) | ご飯(80g) 魚の明太マヨ和え 生姜風味和え 黄桃缶 すまし汁(里芋) | ご飯(80g) 豚肉と白菜の味噌煮 なめたけ和え オレンジ すまし汁(豆腐) | ご飯(80g) 家常豆腐 中華風春雨サラダ キウイ 中華スープ |

