

週 間 献 立 表

	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーナツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 青梗菜のお浸し たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 大根じゃこ炒め オクラのポン酢和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ツレツレ もろみ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそばろ煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 竹輪とアスパラ炒め 卵豆腐 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 こんにゃくの炒り煮 ピーマンとツレツレの和え物 ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 魚のごま照り焼き イカと大根の煮物 ゼリー すまし汁	稲荷ずし おにぎり 鶏のから揚げ 煮しめ ごま和え 春雨の酢の物 みかん 味噌汁	ご飯(80g) 魚のクリーム エビサラダ 梨 コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 豆サラダ 柿 味噌汁	ご飯(80g) 白身魚のチリソース 中華風たまごとじ オレンジ 中華スープ	ロールパン ハンバーグ シーザーサラダ ゼリー きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 蒸し魚の味噌マヨ ネーズ オクラ梅和え バナナ 味噌汁
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) 豆腐のきのこあんかけ 筑前煮 黄桃缶 すまし汁(かま)	ご飯(80g) 魚の味噌漬け焼き きんぴらごぼう りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) チャプチェ 小松菜のナムル オレンジ 中華スープ	ご飯(80g) 魚の煮付け 辛子和え キウイ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) とり肉の梅味噌マヨ焼き 香り 白桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の黄金焼き 酢の物 りんご すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ ビーフン炒め 洋ナシ缶 わかめスープ

