



週間献立表

| | 11月20日 | 11月21日 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 | 11月25日 | 11月26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 生姜風味和え 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 じゃがいもの旨煮 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) 魚の幽庵焼き 春菊の白和え キウイ 豚汁 | ご飯(80g) 鶏肉のきのこあんかけ 長芋のわさび醤油和え 柿 すまし汁(魚めん) | チャーハン 豚骨ラーメン 蒸し餃子 グリーンサラダ やわらか杏仁豆腐 | 牛丼 オクラとろろ みかん 赤だし | ご飯(80g) 魚のから揚げ南部だれ キャバツのゆかり和え バナナ すまし汁(とろろ昆布) | ご飯(80g) 豚肉のみそ焼き 大根の酢の物 りんご すまし汁(手まり麩) | ご飯(80g) 魚の梅しそ焼き 辛子和え バナナ かき玉汁 |
| おやつ | 牛乳 コーヒーゼリー | 牛乳 りんごケーキ | 牛乳 やわらか大福 | 牛乳 南瓜ババロア | 牛乳 ココアワッフル | 牛乳 レーズン蒸しパン | 牛乳 クリームコンフェ |
| 夕食 | ご飯(80g) チンジャオロース 中華風酢の物 洋ナシ缶 中華スープ | ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き おかか和え(小松菜) 黄桃缶 すまし汁(はんぺん) | ご飯(80g) 肉団子と白菜の煮物 アスパラのごま和え キウイ すまし汁(かかマ) | ご飯(80g) 魚と大根の煮付け ピーナツ和え りんご すまし汁(里芋) | ご飯(80g) 千草焼き 五目さんぴら 白桃缶 すまし汁(そうめん) | ご飯(80g) 魚のカレーズパン粉焼き 大豆サラダ フルーツカクテル トマトスープ | ご飯(80g) すき焼き風煮 酢味噌和え ゼリー すまし汁(まいたけ) |

