



# 週間献立表

	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 クラポン酢和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 かか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールチャップ煮 ツナ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 もろみ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め煮 杓いづのお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 糸こんにゃくの炒め煮 おかか和え のり佃煮
昼食	ご飯(80g) 鶏肉のマーマレード焼き パプリカマリネ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) アジフライ くるみ和え オレンジ 味噌汁(南瓜)	ご飯(80g) 焼肉風 チョレギサラダ マンゴー ワカメスープ	ロールパン スパゲティミートソース 海老とブロッコリーのサラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 豚バラと大根の煮物 ニガウリのゆかり和え オレンジ すまし汁(かか)	ご飯(80g) 魚のごま照り焼き 梅肉和え メロン すまし汁	三食丼 わさび和え りんご 味噌汁(あおさ)
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 ババロア	牛乳 フルーチェ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 魚のマリネ	牛乳 今川焼き
夕食	ご飯(80g) 煮魚 ごま和え バナナ すまし汁	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオスター炒め 中華風春雨サラダ 白桃缶 中華スープ	ご飯(80g) ムニエル ボイルサラダ フルーツカクテル ミネストローネ	ご飯(80g) 鶏肉と長いもの照り煮 なめたけ和え 洋ナシ缶 味噌汁	ご飯(80g) 白身魚のチリソース 中華風酢の物 マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 牛肉とブロッコリーのレモン醤油 ピーナツ和え ゼリー すまし汁	ご飯(80g) 魚のカレー醤油煮 おろし和え 白桃缶 すまし汁(里芋)

