



# 週間献立表



	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 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 クラポン酢和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 のりわさび和え 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 里芋のそばろ煮 杓苧のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじき炒め煮 酢醤油和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のかか煮 なめたけ和え ふりかけ(鮭)
昼食	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ キウイ コンソメスープ	おにぎり 肉山かけそば ゆの酢味噌和え メロンゼリー	中華丼 焼売 バナナ 中華スープ	ご飯(80g) 魚の黄金焼き 冷やし冬瓜 キウイ すまし汁(かま)	高菜ご飯 とり天 筑前煮 冷や汁 かるかん	ご飯(80g) 魚のムニエル ジャーマン コールスローサラダ キウイ コンソメスープ	赤飯 牛肉と茄子のしぐれ煮 辛子和え りんご すまし汁(はんぺん)
おやつ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 金時豆	牛乳 杓苧と豆乳のケーキ	牛乳 サターアンダギー風ドーナツ	牛乳 わらび餅	牛乳 クレープ
夕食	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き ゴーヤ味噌炒め 洋ナシ缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 鶏と卵のさっぱり煮 杓苧のなめ茸和え フルーツカクテル すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚のにんにくバターソテー 大豆サラダ 黄桃缶 コンソメスープ	ご飯(80g) 牛肉と蓮根のごまみそ炒め ゆかり和え マンゴー すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 豆腐とピーマンの旨塩あんかけ 中華和え ゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 豚肉の辛子醤油焼き 大根の梅おかか和え 白桃缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚の塩焼き きゅうりの酢の物 青りんごゼリー すまし汁(そうめん)

