



週間献立表

	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 塩昆布和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 白菜そぼろ煮 ツナ和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ブロッコリー-おかか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつまいもの生姜炒め 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 ピーナッツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高菜炒め いんげんのごまよごし ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 魚の煮付け キャベツの和え物 りんご すまし汁(おつゆ麩)	 カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の野菜あんかけ ポン酢和え バナナ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 鶏のごまだれ煮 酢醤油和え すまし汁(冬瓜)	 おにぎり ネバトロそば ひじきと大豆ボールの煮物 水ようかん すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) とんかつ 蟹とカメの酢の物 キウイ 味噌汁(揚げ)	ご飯(80g) 海老団子甘酢炒め 中華風春雨サラダ マンゴー 卵スープ
おやつ	牛乳 黒蜜がけゼリー	牛乳 バナナケーキ	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 ベーコン蒸しパン	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 プチヨーヨーケーキ
夕食	ご飯(80g) 筑前煮 海苔和え 黄桃缶 味噌汁(厚揚げ)	ご飯(80g) 白身魚のチリソース 彩り野菜のナムル マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 肉団子の甘辛煮 わさび和え 白桃缶 呉汁	ご飯(80g) 豆腐のきのこあんかけ 里芋の味噌煮 洋ナシ缶 すまし汁(かにか)	ご飯(80g) 牛肉のさっぱり炒め いんげんとジャコの煮浸し バナナ かき玉汁	ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き 生姜風味和え フルーツカクテル すまし汁(大根)	ご飯(80g) 鶏肉と夏野菜の煮物 なめたけ和え りんご すまし汁(はんぺん)

