



週間献立表

	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ツナとなすの炒め煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 ピ-ナッツ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 オクラポン酢和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 玉ねぎとムのワケ ごま酢和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 辛子和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきのたらこ炒め 小松菜と竹輪の和え物 のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 牛とじ ニガウリのゆかり和え キウイ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き 山芋の煮物 洋ナシ缶 豚汁	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き ひじき煮 バナナ すまし汁(卵とうふ)	胚芽ロール 魚の香草パン粉焼き フレッシュサラダ コーヒーゼリー ミネストローネ	ご飯(80g) 豚の生姜焼きレモン風味 大根のツナ煮 フルーツポンチ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 魚の中華風つけ焼き 中華風酢の物 メロンゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 牛しゃぶおろしポン酢 なすとさつま揚げの煮物 バナナ 呉汁
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 今川焼き	牛乳 金時豆	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 りんごケーキ	牛乳 抹茶小豆ケーキ
夕食	ご飯(80g) 魚の丸-醤油煮 ごま和え フルーツカクテル すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 豚肉と根菜の炒め煮 味噌マヨ和え みかん缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 海鮮五目炒め 焼売 マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 肉じゃが 梅肉和え キウイ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 赤魚の煮付け オクラとなめこの納豆和え りんご かき玉汁	ご飯(80g) 高野豆腐と鶏肉の煮物 いんげんとジャコ <small>の煮浸し</small> 黄桃缶 すまし汁(まいたけ)	ご飯(80g) 豆腐ステーキ 蓮根のカレー風味きんぴら 白桃缶 わかめスープ

