



週間献立表

	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 ピーマンとツナの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 酢醤油和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 大根じゃこ炒め オクラポン酢和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ おかか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 白菜のおひたし ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ちくわと野沢菜炒め 納豆	ご飯(80g) 味噌汁 ツナと茄子の炒め煮 ごま和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 豚肉の中華風ピカタ ビーフン炒め 中華スープ	ご飯(80g) 魚と大根の煮付け 海苔ワサビ和え りんご すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) メンチカツ サラダ キウイ 味噌汁(厚揚げ)	ご飯(80g) 魚の梅照り焼き 辛子和え バナナ すまし汁(かかマ)	ロールパン 鶏肉のトマトバジル 夏みかんサラダ ゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の揚げ醤油煮 ゴーヤのさっぱり和え キウイ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) ポークチャップ 海藻サラダ バナナ コンソメスープ
おやつ	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 ピーゼリー	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 パンナコッタ	牛乳 どらやき	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 しっとりまんじゅう
夕食	ご飯(80g) 魚のみりん焼き くるみ和え キウイ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 鶏肉とじゃがいものカレー炒め トマト和え ゼリー 野菜スープ	ご飯(80g) さつま焼き ゴーヤ入り金平 黄桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 家常豆腐 中華風サラダ マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の南部焼 茄子の揚げびたし オレンジ すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) チャプチェ ナムル 洋ナシ缶 わかめスープ	ご飯(80g) 蒸し魚の味噌マヨソース もやしの卵炒め ゼリー すまし汁(魚めん)

