



# 週間献立表

	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールチャップ煮 ピーナツバター和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 なめたけ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 五目大豆煮 生姜風味和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のおかか煮 ピーマンとシラスの和え物 梅びしお	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 納豆	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め もろみ和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆ボールの煮物 朴葉汁のお浸し ふりかけ(ご飯の友)
昼食	ご飯(80g) 豚の削りカツオ焼き かか和え 洋ナシ缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き 辛子和え リンゴ すまし汁(かか)	ご飯(80g) 鶏の味噌漬け焼き ツナ和え バナナ すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 揚げ魚の甘酢あんかけ メロンゼリー すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 牛肉のオイスター炒め 中華風卵とじ やわらか杏仁豆腐 中華スープ	おにぎり ちゃんぽん 蒸し餃子 マンゴー	豚丼 ピーナツ和え 青りんごゼリー すまし汁(そうめん)
おやつ	牛乳 ピーゼリー	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 水ようかん	牛乳 プチスタードケーキ	牛乳 金時豆	牛乳 南瓜蒸しパン
夕食	ご飯(80g) 魚の梅煮 春雨の酢の物 キウイ すまし汁	ご飯(80g) 牛肉と里芋の煮物 ゴマ和え マンゴー すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 魚の酒蒸し 切干大根の煮物 黄桃缶 かき玉汁	ご飯(80g) ゴーヤチャンプル ゆかり りんご わかめスープ	ご飯(80g) 魚のカレーズパン粉焼き シーザーサラダ キウイ トマトスープ	ご飯(80g) 鶏の塩麴焼き 茄子の揚げびたし りんご すまし汁(カワ)	ご飯(80g) 豚の生姜煮 酢味噌和え バナナ 野菜汁

