



週間献立表



	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 クラポン酢和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 かか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールチャップ煮 ツナ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそばろ煮 もろみ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじき炒め煮 杣のツツのお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 えのきいのたらこ炒め おかか和え のり佃煮
昼食	ご飯(80g) 鮭の焼き漬け いんげんのごまよごし キウイ すまし汁(はんぺん)	ロールパン 牛肉の赤ワイン煮風 青りんごゼリー パンプキンスープ	ご飯(80g) アジフライ きゅうりの酢の物 みかん缶 味噌汁	ご飯(80g) 豚ロースのニンニク味噌 だれ焼き ごま和え りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) ムニエル 大豆サラダ キウイ コンソメスープ	赤飯 鮭の黄身焼き 牛肉のサタミモザ風 さつまいものけしの実 揚げ 茄子の田楽 炊き合わせ フルーツ2種盛 すまし汁	ご飯(80g) 鶏肉の酢醤油煮 小松菜と竹輪の和え 物 バナナ すまし汁(かか)
おやつ	牛乳 わらび餅風	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 パンナコッタ	牛乳 プチココケーキ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 キャラメルプリン
夕食	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオスター 炒め 中華風サラダ フルーツカクテル 中華スープ	ご飯(80g) 魚の治部煮 海苔ワサビ和え マンゴー すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 鶏肉の梅肉ソース ゴーヤ入りきんぴら キウイ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 黒酢煮 和え物 白桃缶 すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 蒸し鶏のごまソース チョコレートサラダ わかめスープ	ご飯(80g) 海鮮五目炒め 焼売 ピーチゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚のごまみりん焼き レバーのごま風味 呉汁

