



週間献立表

	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 ゆかり和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き卵 塩昆布和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナジャガ いんげんのごまよごし ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 ピーナツ和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそばろ煮 辛子和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のおかか煮 海苔和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 生姜風味和え ふりかけ(たまご)
昼食	赤飯 魚のみぞれかけ 白和え キウイ 呉汁	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ 中華和え やわらか杏仁豆腐 中華スープ	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 柿 すまし汁(ホレンソウ)	胚芽ロール クリームシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚のマヨネーズ焼き ごま酢和え キウイ 野菜汁	牛丼 わさび和え 柿 赤だし	ご飯(80g) 魚の味噌煮 ごま和え みかん すまし汁(おつゆ麩)
おやつ	牛乳 やわらか大福	牛乳 プチチョコシュー	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 パナコッタ	牛乳 ぜんざい
夕食	ご飯(80g) 鶏肉とじゃがいものカレー炒め きんぴらごぼう 白桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 白身魚と野菜の蒸し煮 花野菜のサラダ バナナ きのこコンソメスープ	ご飯(80g) すき焼き風煮 梅しらす和え 黄桃缶 すまし汁(オクラ)	ご飯(80g) さつま焼き 青梗菜のくず煮 梨 春雨汁	ご飯(80g) 豚と厚揚げ高菜炒め なめたけ和え みかん缶 わかめスープ	ご飯(80g) 魚のねぎソースかけ カリフラワーとエビのオyster炒め フルーツカクテル たまごスープ	ご飯(80g) 鶏肉のくわ焼き いんげんのソテー ぶどうゼリー すまし汁(大根)

