





週間献立表

	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 ピーマンとしらすの和え物 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 スクランブルエッグ ピーナツバター和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 ポン酢和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ツナと茄子の炒め煮 青梗菜のお浸し 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 南瓜のそぼろ煮 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 マーボー茄子 キウイ 中華スープ	ご飯(80g) 魚のカレー醤油煮 磯和え 柿 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 鶏肉の味噌チーズ焼き おろし和え キウイ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き 南瓜のサラダ バナナ すまし汁(かかマ)	ご飯(80g) デミグラスソースハンバーグ ユールソーサラダ マスカットゼリー きのこコンソメスープ	おにぎり  かき揚げそば 豚肉と高野豆腐の炒め煮 南瓜ババロア	ご飯(80g) ポークチャップ 海藻サラダ みかん コンソメスープ
おやつ	牛乳 豆乳きなこゼリー	牛乳 クレープ	牛乳  フルーツきんとん	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 わらび餅風	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 プチヨーカケキ
夕食	ご飯(80g) 魚のみりん焼き くるみ和え 黄桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 牛肉のさっぱり炒め 海老とブロッコリーのサラダ フルーツカクテル 野菜スープ	ご飯(80g) 魚のおきな煮 ピーナツ和え みかん 呉汁	ご飯(80g) 家常豆腐 中華風サラダ 白桃缶 中華スープ	ご飯(80g) 鱈の西京焼き ゆかり和え 柿 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 筑前煮 酢味噌和え バナナ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の野菜あんかけ もやしの卵炒め 梨 すまし汁(大根)

