



# 週間献立表

	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め ピーマンの塩昆布炒め ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 白菜そぼろ煮 ツナ和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 ピーナッツ和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 温泉卵 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高菜炒め いんげんのごまよごし ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 魚の柚子味噌煮 和え物 バナナ 野菜汁	ロールパン 鶏肉のバジル風味焼き シーザーサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の塩焼き 白和え キウイ すまし汁(卵とうふ)	おにぎり 肉巻き野菜の甘辛たれ 鰹の南蛮漬け 玉子焼き さつまいものレモン煮 柿 すまし汁	ご飯(80g) 魚のピザ焼き マカロニサラダ みかん コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉のマヨマスタード焼き 蟹と若布の酢の物 梨 すまし汁(はんぺんと青しそ)	ご飯(80g) 魚の煮付け わさび醤油和え(イカ・オクラ) みかん すまし汁(そうめん)
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 今川焼き	牛乳 黒みつときなこのパン ナコッタ	牛乳 ババロア	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 黒ごまプリン	牛乳 わらび餅風
夕食	ご飯(80g) 肉じゃが なめたけ和え(オクラ・にんじん) 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 白身魚のチリソース ハウレンソウのナムル りんご 中華スープ	ご飯(80g) 豚肉と根菜の炒め煮 くるみ和え 桜桃缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 肉団子の甘辛煮 梅肉和え(オクラ・なめこ) 青りんごゼリー すまし汁(カニカマ・ほうれん草)	ご飯(80g) 鶏のごまだれ煮 錦糸和え(白菜・人参) バナナ すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 豆腐のキノコあんかけ 明太和え フルーツカクテル すまし汁(大根とカイワレ)	ご飯(80g) チャプチェ チョレギサラダ 柿 ワカメスープ

