






# 週間献立表

	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ツナと茄子の炒め煮 おかか和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 ピーナッツ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 ポン酢和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃがいもの旨煮 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 マヨの卵炒め 辛子和え ふりかけ(ご飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 海苔和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 生姜風味和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 鶏肉と長いもの照り煮 かか和え キウイ すまし汁(魚めん)	 おにぎり きつねうどん 白和え バナナ	ビビンバ 焼売 やわらか杏仁豆腐 わかめスープ	オムライス風 海老とブロッコリーのサラダ マスカットゼリー きのこコンソメスープ	 ご飯(80g) 豚肉の照り焼き いかと大根の煮物 黄桃缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚の中華風つけ焼き 中華風酢の物 ピーチゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 鶏肉のてりたま焼き なすとさつま揚げの煮物 柿 すまし汁(オクラ)
おやつ	牛乳 フルーチェ	牛乳 どらやき	牛乳 りんごケーキ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 さつま芋のきんとん	 牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 黒蜜がけゼリー
夕食	ご飯(80g) 魚のごま照り焼き 南瓜のサラダ 黄桃缶 かき玉汁	ご飯(80g) 豚肉のスタミ焼き ゴマドレ和え フルーツカクテル 春雨スープ	ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き きんぴらごぼう 柿 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 高野豆腐と鶏肉の煮物 梅じゃこ炒め キウイ 豚汁	ご飯(80g) 魚のごま味噌煮 オクラとなめこの納豆和え 梨 すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 牛肉と蓮根の甘辛炒め 朴葉ソウのなめたけ和え りんご すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 豆腐ステーキ 春雨炒め みかん 中華スープ

