



週間献立表



	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜の煮物 ピーマンの和え物 ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー ツナ和え(いんげん) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 なめたけ和え(オクラ) のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 梅しらす和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじきの炒め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 ごま和え ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(80g) 白身魚のピカタ シーザーサラダ マンゴーゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) おろしハンバーグ 辛子和え バナナ 味噌汁 	おにぎり 冷やし中華 なすの味噌炒め マンゴー わかめスープ 	ご飯(80g) 豚肉のニンニク醤油だれ 中華和え(白菜・かか) フルーツカクテル すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 鱈の唐揚げ香味リース 錦糸和え(白菜・人参) 黄桃缶 すまし汁	三色丼 切干大根の煮物 マスカットゼリー 味噌汁 	ご飯(80g) 魚の梅しそ焼き 南瓜のごま煮 バナナ すまし汁
おやつ	牛乳 クレープ 	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 今川焼き(抹茶)	牛乳 パンナコッタ 	牛乳 さつまいものきんとん	牛乳 フルーチェ	牛乳 どらやき
夕食	ご飯(80g) 豚とキャベツの味噌炒め ポン酢和え(オクラ・柚子) 洋なし缶 すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 魚の韓国風焼き 和え物(モヤシ・しそ) フルーツカクテル 春雨スープ	ご飯(80g) 鶏肉のごま照り焼き れんこんのカレー風味金平 りんご すまし汁	ご飯(80g) 赤魚の煮付け キャベツの酢の物 キウイ すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの甘辛炒め ブロッコリーのドレッシング和え バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き わさび醤油和え(か) みかん缶 すまし汁(えのき)	ご飯(80g) 肉豆腐 胡瓜の生姜和え マンゴー すまし汁(かか・玉葱)

