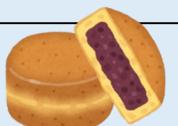




週間献立表

	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とし 小松菜のおひたし ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のカニあんかけ 海苔わさび和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 ピーマンとツナの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 ピーナッツ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 金山寺和え(キウリ) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 温泉卵 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 いんげんのごまよごし ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 豚のしょうが焼き(中華風) なすとさつま揚げの煮物 りんご すまし汁(とろろ昆布)	ご飯(80g) 揚げ魚のおろしかけ きゅうりの酢の物 バナナ 赤出し(なす)	 ハヤシライス パプリカマリネ ピーチゼリー コンソメスープ	 おにぎり 冷やし中華 しゅうまい やわらか杏仁豆腐 ワカメスープ	ご飯(80g) 鶏肉の梅味噌マヨ焼き 塩昆布和え(ピーマン) バナナ すまし汁(卵とうふ)	 ご飯(80g) 魚の煮付け 辛子和え キウイ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) 豚肉のスタミナ焼き ゴーヤのさっぱり和え りんご 味噌汁(南瓜・玉葱)
おやつ	牛乳 フルーチェ	 牛乳 今川焼き(抹茶)	牛乳 金時豆	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 きなこ蒸しパン	 牛乳 さつま芋のきんとん	牛乳 どら焼き
夕食	ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き ごぼうの旨煮 ぶどうゼリー すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 高野豆腐と鶏肉の煮物 インゲンのマスタード和え マンゴー すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 れんごんのカレー風 味金平 キウイ すまし汁(えのき)	ご飯(80g) ゴーヤチャンプル ブロッコリーのドレッシング 和え りんご すまし汁(カニカマ)	ご飯(80g) 魚の塩焼き ひじき炒め煮 フルーツカクテル 野菜汁	ご飯(80g) 牛肉と厚揚げの炒め物 梅肉和え(オクラ・なめこ) みかん缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 白身魚のチリソース ビーフン炒め マンゴー 中華スープ

