



週間献立表



	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の炒め煮 金山寺和え(ｷｬﾘ) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ 和風サラダ(もやし) ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 錦糸和え(白菜・人 参) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ウインナーのソテー くるみ和え のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 なすとさつま揚げの 煮物 ピーマンとしらす和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 磯和え(小松菜・人参) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜のお浸し ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 牛肉の香味炒め 焼きなすごま味噌かけ マスカットゼリー すまし汁(オクラ)	稲荷寿司 ネバトロそば 豚肉とにがうりのみ そ炒め やわらかマンゴープリ ン すまし汁	ご飯(80g) 鶏の唐揚げ 辛し和え 白桃缶 すまし汁(大根とｶｲ ｲ)	ご飯(80g) 魚の南部焼き ポン酢和え みかん缶 すまし汁(冬瓜)	赤飯 筑前煮 胡瓜の梅おかか和え 黄桃缶 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 魚の味噌煮 なめたけ和え(白菜) マンゴー すまし汁(ｶｶﾞ)	ご飯(80g) チンジャオロース 中華風酢の物(ｶﾌﾞﾏｰ) フルーツカクテル 中華スープ
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 やわらか大福	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 クレープ	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 スイカ風ゼリー メロンソーダ風ゼ リー	牛乳 ﾌﾞｰﾁﾞｰｼﾞｮｺﾗｹｰｷ ｰ
夕食	ご飯(80g) 煮魚 白菜とﾀのポン酢和え 洋ナシ缶 すまし汁(里芋)	ご飯(80g) 豚肉のニンニク醤油 だれ 胡瓜の酢の物 バナナ もずく汁	ご飯(80g) 魚の梅ﾓ焼き 山芋の煮物 キウｲ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの黒 酢炒め 豆腐のエビあんかけ メロンゼリー 中華スープ	ご飯(80g) 魚のきのこあんかけ にんじんｼﾘｼﾘ りんご すまし汁(花魁)	ご飯(80g) 豚肉のｷﾞｬｯﾌﾟ炒め フレンチサラダ バナナ コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の照り焼き 五目大豆煮 キウｲ すまし汁(魚めん)

