



週間献立表



	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 ピーマンとしらす和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 いんげんのごまよごし ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 おひたし たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 梅肉和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 オクラの塩昆布和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ゆかり和え(キャベツ・人参) ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) チャプチェ チョレギサラダ マンゴー わかめスープ	ご飯(80g) 魚の味噌煮 香りและ(キャベツ・ムシロ) メロンゼリー すまし汁(大根・カイワレ)	ご飯(80g) 鶏肉のしそ衣揚げ きゅうりの酢の物 洋なし缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚のピザ焼き カニカマとレタスのサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉の照り焼き なすの味噌炒め りんご すまし汁(オクラ)	おにぎり 肉うどん 人参の炒め物 ババロア	ご飯(80g) 豚肉のスタミナ焼き にがうりのおかか和え 黄桃缶 すまし汁(カニカマ・玉葱・カイワレ)
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 豆乳プリン	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 金時豆	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ
夕食	ご飯(80g) 魚のマスタード焼き キャベツのサラダ バナナ コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉の生姜焼き 人参とツナのサラダ キウイ すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 魚の梅照り焼き ひじき炒め煮 りんご すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 牛肉のみぞれ煮 ゴーヤ入りきんぴら 黄桃缶 かき玉汁	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 かき玉汁のかにあんかけ みかん缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) うま煮 ピーマンとツナの和え物 マンゴー すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 キウイ すまし汁

