



# 週間献立表

	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 いんげんとじゃこの和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 麩の卵とじ なめたけ和え(オクラ・人参) ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋の含め煮 明太和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ピーマンと竹輪の炒め煮 オヤシと人参の和え物 たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ツとなすの炒め物 くるみ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 梅しらす和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ピーマン和え(いんげん) ふりかけ(御飯の友)
昼食	ご飯(80g) 魚のねぎソースかけ 中華和え(白菜・かにかマ) バナナ 中華スープ	ご飯(80g) 鶏の塩麴焼き 南瓜の昆布煮 白桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 魚の柚子胡椒焼き 金平ごぼう メロン すまし汁	胚芽ロール 鶏のカレーチズ焼き エビサラダ ババロア コンソメスープ(人参・じゃが芋)	ご飯(80g) 魚の揚げ醤油煮 春雨の酢の物 マンゴー すまし汁(はんぺんと青しそ)	豚丼 ピーマンの和え物 りんご 赤だし(なめこ)	ご飯(80g) 魚の塩焼き ゴーヤチャンプル キウイ すまし汁(冬瓜)
おやつ	牛乳 フルーチェ	牛乳 ミニチョコパイ	牛乳 抹茶あずきケーキ	牛乳 やわらか大福	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 抹茶ワッフル
夕食	ご飯(80g) 牛肉と里芋の旨煮 磯和え(小松菜・えのき) フルーツカクテル 呉汁	ご飯(80g) 魚の梅煮 ごまドレ和え(蒸し鶏・キャベツ) りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 豚肉のオyster炒め 中華風酢の物(かからワ) 黄桃缶 ワメと春雨スープ	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 辛し和え バナナ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 千草焼き 里芋の味噌煮 キウイ すまし汁(かか・玉葱)	ご飯(80g) 魚のトマトソースかけ ブロッコリーとチズのパスタ マスケットゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 焼肉風 白菜とツナのポン酢和え やわらか杏仁豆腐 わかめスープ

