

週間献立表

	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7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 梅しらす和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ウィンナーのソテー ツナ和え(キウイ・人 参) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 青梗菜のお浸し のり佃煮	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ゆかり和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじき炒め煮 なめたけ和え(オクラ・ 人参) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 ピーマンの和え物 ふりかけ(おかか)
昼食	赤飯 豚肉の照り焼き 酢醤油和え 洋なし缶 すまし汁(卵とうふ) 	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き 南瓜のごま煮 バナナ すまし汁(はんぺん)	三色丼 辛し和え ぶとうゼリー 味噌汁 	ご飯(80g) 魚の韓国風焼き 香り和え(マヨ・ム・し そ) みかん缶 わかめスープ	ロールパン 豚肉のトマトソースか け カフラワーのコールスー ー 青りんごゼリー コンソメスープ 	ご飯(80g) 鰯の唐揚げ香味ソース 白菜の塩昆布和え 黄桃缶 すまし汁(えのきと人 参)	ご飯(80g) 肉豆腐 胡瓜の生姜和え バナナ すまし汁
おやつ	牛乳 クレープ 	牛乳 ババロア	牛乳 しっとりまんじゅう	牛乳 パンナコッタ	牛乳 今川焼き 	牛乳 プチショコラケーキ	牛乳 豆乳プリン
夕食	ご飯(80g) 白身魚のピカタ シーザーサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) プルコギ チョレギサラダ マンゴー 白菜と人参のスープ	ご飯(80g) 赤魚の煮付け 大根の酢の物 黄桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 炒り鶏 わさび醤油和え(カ ー ー) キウイ すまし汁	ご飯(80g) 魚の黄金焼き しぎなす フルーツカクテル すまし汁(とろろ昆 布)	ご飯(80g) 鶏肉のごま照焼 冬瓜のかにあんかけ りんご すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の梅しそ焼き さつまいものバター醬 油 マンゴー すまし汁(花麩)

