



週間献立表



	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 小松菜のおひたし ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 ひじき煮 和風サラダ たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 塩昆布和え(ピーマン) ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 大根の煮物 おかか和え(なす) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とし 明太和え ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(80g) 魚の青じそ照り焼き ピーナツ和え(もやし) りんご 呉汁	牛丼 梅肉和え(オクラ・なめこ) キウイ すまし汁(かか・玉葱)	おにぎり 月見うどん 酢味噌和え(ゆ・キウリ) 大学芋	ご飯(80g) 牛肉のオイスター炒め 中華風焼き茄子 マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) アジフライ きゅうりの酢の物 洋なし缶 すまし汁(えのきと人参)	ご飯(80g) 蒸し鶏のネギソース かけ 麻婆春雨 やわらか杏仁豆腐 中華スープ	ご飯(80g) 魚のカレーマヨネーズ焼き かかとレタスのサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ
おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 メロンソーダ風ゼリー	牛乳 お月見団子	牛乳 黒糖ゼリー	牛乳 今川焼き	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 南瓜蒸しパン
夕食	ご飯(80g) 豚肉のバターポン酢焼き いかと里芋の含め煮 黄桃缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の塩麹焼き 南瓜の昆布煮 みかん缶 すまし汁(冬瓜と花麴)	ご飯(80g) バーベキューチキン パプリカとツのマリネ ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚のみりん焼き なめたけおろし和え りんご 豚汁	ご飯(80g) 豚肉の味噌焼き さつま芋の甘煮 キウイ すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の煮付け 冬瓜のかにあんかけ バナナ すまし汁	ご飯(80g) 肉団子の甘辛煮 いんげんのごまよごし 黄桃缶 すまし汁(かまぼこ)

