



# 週 間 献 立 表



|     | 9月22日   | 9月23日  | 9月24日  | 9月25日  | 9月26日   | 9月27日  | 9月28日  |
|-----|---|--|--|--|---|--|--|
| 朝食  | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>フレーク煮<br>ゆかり和え<br>ふりかけ(鮭)           | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>ピーマンと竹輪の炒め<br>煮<br>錦糸和え(白菜・人参)<br>ふりかけ(御飯の友) | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>五目大豆煮<br>なめたけ和え<br>ふりかけ(たらこ)             | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>ウインナーのソテー<br>ツナ和え(いんげん)<br>ふりかけ(おかか)   | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>南瓜のそぼろ煮<br>ピーマンの和え物<br>ふりかけ(御飯の友)           | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>ミートボールの照り煮<br>おかか和え<br>のり佃煮          | ご飯(80g)<br>味噌汁<br>ひじきと大豆ボールの<br>煮物<br>春菊のおひたし<br>ふりかけ(鮭) |
| 昼食  | ご飯(80g)<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>ピーナッツ和え<br>マンゴー<br>すまし汁(はんぺん) | ご飯(80g)<br>魚のホイル焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>みかん缶<br>味噌汁                   | ご飯(80g)<br>柳川風<br>わさび醤油和え<br>梨<br>赤出し(なめこ)                 | ご飯(80g)<br>魚の味噌チーズ焼き<br>山芋の煮物<br>バナナ<br>すまし汁(大根とカブ<br>れ) | ご飯(80g)<br>チキン南蛮<br>もやしと人参の和え<br>物<br>白桃缶<br>すまし汁(えのきと人<br>参) | 胚芽ロール<br>魚のにんにくバターソテー<br>フレンチサラダ<br>メロンゼリー<br>パンプキンスープ | ご飯(80g)<br>牛肉の香味炒め<br>オクラとしらすの和<br>風ナムル<br>みかん缶<br>かき玉汁  |
| おやつ | 牛乳<br>クレープ  | 牛乳<br>黒蜜ときなこのパン<br>ナコッタ  | 牛乳<br>フルーツきんとん   | 牛乳<br>水まんじゅう   | 牛乳<br>フルーチェ   | 牛乳<br>しっとりまんじゅう<br>(黒糖)                                | 牛乳<br>サツマイモ蒸しパン  |
| 夕食  | ご飯(80g)<br>豆腐の中華炒め<br>しゅうまい<br>キウイ<br>たまごスープ          | ご飯(80g)<br>豚肉のプルコギ<br>中華風酢の物(カワ<br>ラー)<br>マスカットゼリー<br>中華スープ    | ご飯(80g)<br>ぶりの照り焼き<br>ごまドレ和え(蒸し<br>鶏)<br>黄桃缶<br>すまし汁(そうめん) | ご飯(80g)<br>豚肉のすき焼き風<br>ぼん酢和え<br>フルーツカクテル<br>すまし汁(カニカマ)   | ご飯(80g)<br>赤魚の煮付け<br>なすの味噌炒め<br>りんご<br>すまし汁(かまぼこ)             | ご飯(80g)<br>家常豆腐<br>中華風春雨サラダ<br>マンゴー<br>中華スープ           | ご飯(80g)<br>魚の治部煮<br>ごま酢和え(もやし)<br>りんご<br>すまし汁(花麩)        |

