



週間献立表

	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 玉葱とハムのソテー ピーマンとツナの和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 ツとなすの炒め煮 辛子和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 里芋のそぼろ煮 塩昆布和え(ピーマン) ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め 小松菜のおひたし たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 もろみ和え(キウイ・ちくわ) ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 おかか和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 わさび和え(キウイ) ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 魚のきのこあんかけ ごま和え キウイ 呉汁	ご飯(80g) 豚肉の中華風ステーキ 彩り野菜のナムル 黄桃缶 中華スープ	赤飯 魚の塩焼き じき煮 りんご 野菜汁	ご飯(80g) 鶏肉のくわ焼き 白和え(春菊・人参) 洋なし缶 味噌汁(揚げ・なす)	おにぎり とんこつラーメン 春巻き やわらか杏仁豆腐	ハヤシライス コールスロー ぶどうゼリー コンソメスープ(人参・じゃがいも)	ご飯(80g) 魚の唐揚げピリ辛ダレ いんげんとじゃこの和え バナナ すまし汁(大根)
おやつ	牛乳 今川焼き	牛乳 黒ゴマプリン	牛乳 しっとり饅頭	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 ぜんざい	牛乳 プチショコラケーキ
夕食	ご飯(80g) チキンステーキ玉葱ソース かぼちゃのクリーム煮 ピーチゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) アジのみぞれ煮 シルバーサラダ バナナ 豚汁	ご飯(80g) 牛肉と蓮根のバター醤油 梅肉和え(オクラ) みかん缶 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) マヨネーズマスタード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ キウイ きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉と根菜の炒め煮 ピーマンとツナの和えもの バナナ すまし汁(はんぺん)	ご飯(80g) さつま焼き 明太和え 白桃缶 すまし汁(冬瓜と花麩)	ご飯(80g) 鶏肉の照りたま焼き 焼き 焼なすごま味噌かけ フルーツカクテル すまし汁(魚めん)

