



# 週間献立表



	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 海苔和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 玉葱とハムのソテー ピーナッツバター和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ジャガ芋の旨煮 ピーマンと竹輪の和え物 ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の昆布煮 ツナ和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 くるみ和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 大根のツナ煮 辛し和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 なめたけ和え のり佃煮
昼食	 カレーライス フレンチサラダ マスカットゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 中華風いりたま キウイ すまし汁(かまぼこ)	ご飯(80g) 豚バラと大根の煮物 きゅうりの酢の物 りんご すまし汁(冬瓜)	 胚芽ロール 魚のトマト煮 花野菜のサラダ メロンゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏の味噌漬け焼き きのこと青梗菜炒め キウイ すまし汁	栗赤飯 魚の甘辛煮 天ぷら 茶碗蒸し フルーツ 和菓子 すまし汁 	ご飯(80g) 油淋鶏 錦糸和え(白菜・人参) キウイ 中華スープ
おやつ	牛乳 クリームコンフェ	 牛乳 しっとり饅頭	牛乳 ババロア	牛乳 やわらか大福	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 紅白饅頭	牛乳 抹茶ワッフル
夕食	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き 焼なすごま味噌かけ 黄桃缶 かき玉汁	ご飯(80g) 蒸し鶏のごまソース カニカマ和え みかん缶 すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚のみりん焼き 里芋の味噌煮 マンゴー すまし汁(花麩)	ご飯(80g) 牛肉の卵と炒め物 中華和え 白桃缶 すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚のみぞれかけ ほうれん草のナムル 洋なし缶 豚汁	ご飯(80g) 豚肉と厚揚げのオイスター 中華風酢の物 ゼリー 中華スープ(もやし)	ご飯(80g) 魚のチーズ焼き キャベツとハムのサラダ マンゴー コンソメスープ

