



週間献立表

	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの卵とじ 小松菜のおひたし ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 海苔わさび和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 ピーマンとツナの和え物 ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 ほうれん草の辛子和え ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 かぼちゃのごま煮 金山寺和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のかにあんかけ いんげんのごまよごし ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆とひじき炒め煮 なめたけ和え ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 魚の酒蒸し 里芋の味噌煮 みかん缶 すまし汁(オクラ)	ご飯(80g) 鶏肉の揚げ醤油煮 もやしの和え物 梨 すまし汁(冬瓜)	おにぎり きつねうどん 茄子の味噌そばろあんかけ バナナ	カレーライス パプリカマリネ ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(白菜)	おにぎり 鶏の唐揚げ 魚の塩焼き 厚焼き卵 白和え(春菊・人参・柿なます) みかん すまし汁	ご飯(80g) 鶏肉のマヨマスタード焼き フレッシュサラダ キウイ きのこコンソメスープ	ご飯(80g) 魚の幽庵焼き ピーマンの和え物 りんご 野菜汁
おやつ	牛乳 フルーチェ	牛乳 パンナコッタ	牛乳 プチカスタードケーキ	牛乳 今川焼き	牛乳 浮島	牛乳 さつまいものきんとん	牛乳 黒糖ゼリー
夕食	ご飯(80g) 牛肉とパプリカの甘辛炒め ナムル バナナ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚のしょうゆバター明太スパゲッティサラダ フルーツカクテル コンソメスープ(人参・じゃが芋)	ご飯(80g) 長芋と豚肉の柚子胡椒炒め ごまドレ和え(蒸し鶏・キャベツ) 黄桃缶 たまごスープ	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 ゆかり和え(もやし)りんご すまし汁(カニカマと麩)	ご飯(80g) 八宝菜 中華和え マンゴー わかめスープ	ご飯(80g) 魚の柚子味噌煮 小松菜と竹輪の和え物 みかん缶 すまし汁(カイワレ・豆腐)	ご飯(80g) 鶏の磯辺焼き もやしの卵炒め 黄桃缶 すまし汁(そうめん)

