



# 週間献立表

	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつまいもの昆布煮 鶏と胡瓜の梅わさび和え たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 ツとなすの炒め煮 ごま和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 大豆煮 ピーマンと竹輪の和え物 ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁(さつま揚げ) フレーク煮 辛し和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 なめたけ和え(オクラ) ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 春菊のおひたし ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(80g) 牛とじ 明太和え 洋なし缶 赤だし	ご飯(80g) 魚の塩焼き 金平ごぼう バナナ 呉汁	胚芽ロール 鶏肉と南瓜のシュー スナップえんどうの サラダ ぶどうゼリー コンソメスープ(白菜)	ご飯(80g) 魚の磯辺揚げ 大根の梅おかか和え マンゴー すまし汁(かか・玉葱)	ご飯(80g) 豚肉の中華風ピカタ ビーフン炒め フルーツカクテル わかめスープ	ご飯(80g) 煮魚 白和え(サマ任・ほう れん草) 白桃缶 すまし汁	ご飯(80g) 豚の甘辛つくね ごま酢和え(もやし) マンゴー すまし汁(冬瓜)
おやつ	牛乳 ババロア	牛乳 ミニチョコパイ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 しっとり饅頭
夕食	ご飯(80g) 厚揚げのそぼろあん かけ ブロッコリーのサラダ キウイ すまし汁(大根)	ご飯(80g) 豚とキャベツの味噌炒 め ポン酢和え フルーツカクテル すまし汁(おつゆ麩)	ご飯(80g) 魚のごま照焼 にんじんシリシリ 白桃缶 すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) すき焼き風煮 春雨の酢物 キウイ すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚のマヨネーズ焼き パプリカマリネ マスカットゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏肉の味噌だれ焼き 海藻サラダ りんご すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) ムニエル マスタード ソース カリフラワーのコールスロー バナナ オニオンスープ

