



週間献立表

| | 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 | 10月11日 | 10月12日 |
|-----|--|--|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のかか煮 ピーマンの和え物 ふりかけ(御飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 かか和え ふりかけ(おかか) | ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 辛子和え(ピーマン) ふりかけ(たらこ) | ご飯(80g) 味噌汁 ひじきと大豆ボールの煮物 ツナ和え(キウイ・人参) ふりかけ(鮭) | ご飯(80g) 味噌汁 里芋の含め煮 おかか和え(ほうれん草) ふりかけ(御飯の友) | ご飯(80g) 味噌汁 厚焼き卵 梅肉和え のり佃煮 | ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 白菜の塩昆布和え ふりかけ(おかか) |
| 昼食 | ご飯(80g) 豚肉のねぎ塩炒め 人参サラダ 黄桃缶 わかめスープ | ご飯(80g) 揚げ魚の甘酢あんかけ くるみ和え みかん缶 すまし汁(卵とうふ) | ご飯(80g) 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ フルーツカクテル コンソメスープ | ご飯(80g) 魚の明太マヨ焼き 切干大根の煮物 バナナ すまし汁(冬瓜) | ご飯(80g) ロールパン ハンバーグ シーザーサラダ メロンゼリー コンソメスープ | ご飯(80g) 鯖の西京焼き サツマイモのバター醤油 キウイ すまし汁(カニカマ・玉葱) | ご飯(80g) ポークピカタ カリフラワーのサラダ マスカットゼリー きこのコンソメスープ |
| おやつ | 牛乳 しっとりまんじゅう | 牛乳 黒糖蒸しパン | 牛乳 金時豆 | 牛乳 クレープ | 牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ | 牛乳 キャラメルプリン | 牛乳 どらやき |
| 夕食 | ご飯(80g) 魚のしそ香焼き 五目きんぴら キウイ 味噌汁(南瓜・玉葱) | ご飯(80g) 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツの酢の物 りんご すまし汁(魚めん) | ご飯(80g) 魚の梅煮 香味醤油和え(ほうれん草) 梨 すまし汁(はんぺん) | ご飯(80g) 豚肉の辛子醤油炒め 甘酢和え(カリフラワー) 白桃缶 すまし汁(えのき) | ご飯(80g) 白身魚のチリソース 中華和え(白菜) みかん缶 春雨スープ | ご飯(80g) 鶏肉の大根のさっぱり煮 ピーマンとさつま揚げの炒め煮 フルーツカクテル すまし汁(とろろ昆布) | ご飯(80g) 魚の中華風つけ焼き もやしにら炒め 黄桃缶 中華スープ |

