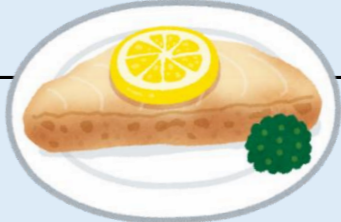




# 週間献立表

	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 梅肉和え ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 高野豆腐の煮物 いんげんのごまよごし ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 ミートボールの照り煮 おひたし たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜のごま煮 錦糸和え(白菜・人参) ふりかけ(たらこ)	ご飯(80g) 味噌汁 厚揚げの生姜炒め オクラの塩昆布和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 青梗菜の菜焼き たまご豆腐 ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 はんぺんの白煮 ピーマンとしらすの和え ふりかけ(たまご)
昼食	ご飯(80g) 鶏の山賊焼き ひじきの白和え りんご すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 魚の治部煮 香り和え(マシ・ム・しそ) バナナ すまし汁(大根とカブ)	ご飯(80g) 豚ロースのコンク味噌ダレ焼き 切干大根の煮物 柿 すまし汁(卵とうふ)	ご飯(80g) 魚のピザ焼き かかとレタスのサラダ 黄桃缶 きのこコンソメスープ	おにぎり 肉うどん 人参の炒め物 ババロア	ご飯(80g) 魚のカレームニエル キャベツのサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 鶏肉のしそ衣揚げ 蟹と若布の酢の物 洋なし缶 かき玉汁
おやつ	牛乳 今川焼き 	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 豆乳プリン 	牛乳 黒蜜ときなこのパン ナコッタ	牛乳 プティスタードケーキ	牛乳 金時豆 	牛乳 きなこ蒸しパン
夕食	ご飯(80g) 魚のマヨたまご焼き フレッシュサラダ マスカットゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) チャプチェ 花野菜のサラダ マンゴー わかめスープ	ご飯(80g) 魚の甘辛煮 豆腐のエビあんかけ フルーツカクテル すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) うま煮 ピーマンとツナの和え物 みかん すまし汁(手まり麩)	ご飯(80g) 魚の梅照り焼き ひじき炒め煮 キウイ 味噌汁	ご飯(80g) 豚肉のオイスター炒め 味噌マヨ和え(蒸し鶏) マンゴー 中華スープ	ご飯(80g) 魚の柚子味噌焼き 南瓜のかか煮 バナナ すまし汁

