



週間献立表

	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
朝食	ご飯(80g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 塩昆布和え(ピーマン) ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 フレーク煮 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ(たまご)	ご飯(80g) 味噌汁 がんもの含め煮 辛子和え ふりかけ(おかか)	ご飯(80g) 味噌汁 じゃが芋のかか煮 なめたけ和え(オクラ) たいみそ	ご飯(80g) 味噌汁 フレーンオムレツ ツナサラダ ふりかけ(鮭)	ご飯(80g) 味噌汁 なすとじゃこの炒め煮 明太和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(80g) 味噌汁 南瓜の煮物 白菜のおひたし ふりかけ(たらこ)
昼食	ご飯(80g) 魚の黄身焼き わさび醤油和え(か・オクラ) りんご すまし汁(かまぼこ)	 ロールパン 鶏肉のハニーマスタードソース シーザーサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	ご飯(80g) 魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 マンゴー すまし汁(冬瓜)	ご飯(80g) 豚肉のスタミナ焼き 海藻サラダ バナナ すまし汁(カニカマ)	ご飯(80g) 魚の焼き付け サツマイモのバター醤油 みかん すまし汁(はんぺん)	 ビビンバ丼 シルバーサラダ やわらか杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯(80g) 魚のきのこあんかけ ピーマンの和え物 黄桃缶 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	牛乳 黒ゴマプリン 	牛乳 どらやき	牛乳 パンナコッタ	 牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フルーチェ	牛乳 ぜんざい 	牛乳 しっとり饅頭(吹雪)
夕食	ご飯(80g) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 黄桃缶 味噌汁	ご飯(80g) 魚の山椒風味焼き おかか和え バナナ すまし汁(なめこ)	ご飯(80g) 牛肉と蓮根の甘辛炒め 白菜の塩昆布和え キウイ すまし汁(魚めん)	ご飯(80g) 魚の生姜煮 くるみ和え 白桃缶 豚汁	ご飯(80g) 鶏肉のゴマダレかけ ポン酢和え フルーツカクテル すまし汁(そうめん)	ご飯(80g) 魚の香草焼き パプリカマリネ キウイ コンソメスープ	ご飯(80g) 豚肉の卵と中華炒め ごま和え みかん 中華スープ(キャベツ)

