



# 週 間 献 立 表



	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 ひじき煮 ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 厚焼きたまご ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 じゃが芋の旨煮 のり佃煮	ご飯(160g) 味噌汁 ウインナーのソテー ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 冬瓜の煮物 ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 フレーク煮 ふりかけ(おかか)
昼食	赤飯 魚の塩焼き 菜の花のごまみそ和え キウイ すまし汁(卵とうふ)	ご飯(160g) 豚バラと大根の煮物 にがうりサラダ 黄桃缶 すまし汁(はんぺんと青シ)	おにぎり(ゆかり) 焼きそば 棒棒鶏サラダ 青りんごゼリー ワカメスープ	ご飯(160g) 鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 バナナ 味噌汁(なめこ・ワカメ)	ご飯(160g) 魚の中華あんかけ 中華風いりたま フルーツカクテル 中華スープ(白菜)	ご飯(160g) 牛肉と厚揚げの炒め物 酢味噌かけ キウイ すまし汁	ご飯(160g) 白身魚のピカタ ブロッコリーとチーズのサラダ ストロベリーゼリー コンソメスープ
おやつ	牛乳 しっとりまんじゅう(黒糖)	牛乳 プチショコラケーキ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 抹茶ワッフル	牛乳 豆乳プリン	牛乳 どらやき	牛乳 クレープ
夕食	ご飯(160g) 照り焼きチキン 春雨炒め フルーツカクテル 呉汁	ご飯(160g) 魚の味噌漬焼き 胡麻和え(オクラ) りんご すまし汁(かまぼこ)	ご飯(160g) 煮込みハンバーグ にんじんシリシリ マンゴー コンソメスープ	ご飯(160g) 魚のねぎソースかけ しぎなす 洋なし缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(160g) ポークソテーきのこ バター醤油ソース カリフラワーのコールスロー マスカットゼリー オニオンスープ	ご飯(160g) 魚の梅しそ焼き 南瓜のごま煮 黄桃缶 味噌汁	ご飯(160g) 炒り鶏 ピーマンの和え物 マンゴー すまし汁(豆腐とわかめ)

