

## 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	パン パンプキンスープ スペイン風オムレツ 牛乳	米飯 味噌汁 サケの塩焼き 厚焼き玉子 長芋梅和え 牛乳	米飯 味噌汁 肉じゃが もずく和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 チキン二色巻き 海藻サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 サワラ西京焼き 昆布の煮物 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 里芋そぼろあんかけ 笹かま のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 サンマの蒲焼き 煮奴 たくあん漬 牛乳
昼食	カレーライス コンソメスープ チキンナゲット 盛り合わせサラダ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 チキンかつ かぼちゃサラダ 春雨サラダ 果物	えび天うどん おにぎり 五目玉子焼き 果物	米飯 豚汁(丼盛) 鮭のバター醤油焼き 根菜サラダ 果物	えびと木の葉のクリームスープ コンソメスープ ハンバーグ 果物	ロールパン トマトスープ煮 サモフライ 大根サラダ フルーツ	照り焼き丼 味噌汁 炊き合わせ 小松菜お浸し 果物
夕食	親子丼 味噌汁 大根のかにあんかけ 菜の花のお浸し ジュース	米飯 クラムチャウダー ポークステーキ サラダ 乳酸菌飲料	オムハヤシ コンソメスープ カリッパフライ ジュース	米飯 中華スープ 回鍋肉 カニ玉風 ブロッコリーごまサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁 魚の味噌ホイル焼き 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 乳酸菌飲料	カレーピラフ コーンスープ 魚の香草ピカタ ゼリー	米飯 すまし汁 サワラ味噌漬け焼き フライ オクラサラダ ゼリー
3時	ホットケーキ	プリンアラモード	チーズケーキ	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリン	どら焼き	ドーナッツ