

# 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン ポトフ 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 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 チキン二色巻き もずく和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉じゃが 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 里芋そばろあんかけ 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	カレーピラフ コンソメスープ 盛り合わせサラダ 杏仁豆腐	クリームパスタ コンソメスープ コロッケ 野菜サラダ 果物	チキンライス コーンスープ ハンバーグ フルーツ	麻婆丼 ワンタンスープ ナムル 果物	きつねうどん わかめおにぎり 五目玉子焼き 果物	ロールパン トマトスープ煮 白身フライ 大根サラダ フルーツ	かき揚げ丼 そうめん汁 炊き合わせ オクラサラダ 果物
夕食	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	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 中華スープ 回鍋肉 ニラ玉 ブロッコリーごまサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁 チキンかつ 炊き合わせ 春雨サラダ ゼリー	米飯 コンソメスープ ポークステーキ ナポリタン サラダ ジュース	米飯 豚汁 鮭のバター醤油焼き 根菜の煮物 イグササラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚肉味噌漬け焼き フライ 小松菜土佐和え ゼリー
3時	スイートト	ババロア	タルト	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリン	アップルパイ	コーヒゼリー