

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	食パン ポトフ風 肉団子トマト煮 果物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ オクラおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 ひじき煮 菜の花辛子和え 牛乳	米飯 味噌汁 サーモンのバター醤油焼き チキン二色巻き のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 おろし和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐のそぼろ炒め なすと厚揚げの味噌煮 オクラゆば和え 味付きのり 牛乳	米飯 味噌汁 イカリ芋 炒り豆腐包み焼き 金平ごぼう 梅干し 牛乳
昼食	米飯 味噌汁 白身魚の香味ソース さつま芋そぼろあん 切干大根サラダ 果物	たぬきそば 南瓜のバター醤油煮 ブロッコリーごま和え 果物	チキンカレー コンソメスープ イカリング グリーンサラダ フルーツ	三色丼 すまし汁 南瓜サラダ 漬物 果物	米飯 味噌汁 ホッケフライ 高野豆腐の煮物 味噌田楽 果物	焼きそばハンバーグ・ポテトサラダ ロールキャベツトマト煮 トマトサラダ 果物	オムライス コンソメスープ 盛り合わせ プリン
夕食	米飯 春雨スープ カニ玉風 ビーフンソテー 海草サラダ 乳酸菌飲料	わかめ御飯 つみれ汁(丼盛) 鶏の治部煮 れんこんきんぴら 野菜ジュース	米飯 味噌汁 白身魚の唐揚げあんかけ 五目玉子 白菜と桜えびの和え物 ジュース	米飯 味噌汁 豚しょうが焼き 炒り豆腐 菜の花とじゃこ和え ゼリー	米飯 中華スープ 酢豚 えび焼売・春巻き 盛り合わせサラダ 乳酸菌飲料	親子丼 けんちん汁 かぶのごま酢和え ヨーグルト	米飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ナポリタン ミートボール ゼリー
3時	スイートポテト	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