

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯 味噌汁 焼き魚 そば炒め 味付海苔 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール 菜の花の辛子和え 五目炒りたまご ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 うま煮 納豆 トウモロコシのお浸し 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 チキン二色巻き キャベツ煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ウズ西京焼き 肉団子煮 もやしごまサラダ 味付海苔 牛乳	米飯 味噌汁 南瓜の煮物 卵豆腐 白菜磯和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーソテー スクランブルエッグ お浸し 牛乳
昼食	ハヤシライス コンソメ煮 盛り合わせサラダ 果物	炊き込みごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 卵豆腐あんかけ 果物缶	鶏そば丼 味噌汁 海老茶巾の揚げ出し フルーツヨーグルト	菜飯御飯 すまし汁 サバの味噌煮 焼きなす 大根梅かけ 果物	月見そば 野菜かき揚げ 豆腐そばあん 果物	米飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ ビーフソテー おさつサラダ 果物	丼カレー コンソメスープ マカロニサラダ 果物
夕食	米飯 味噌汁 八宝菜 焼き餃子 春雨ごま酢和え ジュース	米飯 コンソメスープ 鶏照りマヨ焼き スペイン風オムレツ 大根サラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 サワラの照り焼き 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ゼリー	米飯 味噌汁 MIXフライ 南瓜の煮物 酢の物 ジュース	米飯 味噌汁 豚肉味噌焼き あぶ玉煮 ピーナツ和え 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ジャーマンオムレツ 大根サラダ ジュース	米飯 味噌汁 鶏肉焼肉たれ焼き 白身フライ 小松菜ごま和え ヨーグルト

3時

スイートポテト

ババロア

タルト

さつまいもケーキ

黒ゴマプリン

アップルパイ

ヨーヨーゼリー