



献立表



4日(金)	5日(土)
御飯180g 味噌汁 里芋の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔
	御飯180g カレーライス 福神漬け 野菜サラダ
御飯180g 鶏のから揚げ 竹輪の中華炒め 春雨の酢の物 赤だし味噌汁	御飯180g メンチカツ 餃子 ポテトサラダ

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(イチゴジャム) ワカメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 大豆とひじきの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 米コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ハヤシライス 福神漬け 野菜サラダ
夕食	御飯180g 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 南瓜の天婦羅 卵スープ	御飯180g 鮭のチーズマヨ焼き 肉じゃが ごぼうサラダ けんちん汁	御飯180g ポークビーンズ スパゲティサラダ きのこコンテー もずくスープ	御飯180g 鶏肉のみそ焼き ごま和え 豚キムチ のっぺい汁	御飯180g さばの竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 味噌マヨネーズ和え きのこスープ	御飯180g 豚カツ しゅうまい マカロニサラダ
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
		御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 れんごんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン コーヒー牛乳
		御飯180g チキン南蛮 ツナサラダ ピーマン炒め 中華スープ	御飯180g 青椒肉絲 ナムル 大学芋 春雨スープ	御飯180g 揚げ鶏の甘酢和え じゃが煮 りんごとキャベツのサラダ ベーコンと白菜のスープ	御飯180g チキンカレー 福神漬け 野菜サラダ フルーツ	御飯180g コロケ 野菜サラダ チキンナゲット
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 竹輪と大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(マーガリン) コンソメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	御飯180g 味噌汁 ごぼうとコンニャクの甘辛炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ポークカレー 福神漬け 野菜サラダ
夕食	御飯180g 豚カルビ焼肉風 インディアンポテト 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	御飯180g ミックスフライ カニサラダ スパゲティパシリコ風 根野菜スープ	御飯180g 豚バラと大根の味噌煮 土佐酢和え 揚げだし豆腐 すまし汁	御飯180g クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g ポークチャップ ひじきのサラダ カフラワーのカレーソテー 卵スープ	御飯180g チキンカツ 春巻き フライドポテト
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
朝食	御飯180g 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	御飯180g 味噌汁 雷コンニャク 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウィンナーソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳		
昼食						
夕食	御飯180g 牛肉のしそ風味焼き からし和え えびと春雨の炒め けんちん汁	御飯180g 揚げ魚の胡麻和え 南瓜のマスタードサラダ 厚揚げの炒り煮 赤だし味噌汁	御飯180g 酢鶏 白菜の塩昆布和え 大根のそぼろ煮 卵スープ	御飯180g ポークソテー 三色なます 里芋の煮っ転がし すまし汁		

