



# 献立表

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8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
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ
夕食						御飯180g コロッケ 蒸しシウマイ ごぼうサラダ
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食						
朝食				御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						
夕食				御飯180g 鶏肉のマーマレード焼き ビーフ炒め ごま和え けんちん汁	御飯180g ビーフカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	御飯180g チキンカツ スパサラダ オムレツ
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 レンコン金平 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		ロールパン(いちごジャム) 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 里芋の煮ころがし 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 塩焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g ハヤシライス 野菜サラダ
夕食	御飯180g 牛肉とニンニクの芽の炒め ナムル 大芋芋 味噌汁	御飯180g タントリーチキン スバゲティパプリコ風 甘夏とキャベツのサラダ えのきとベーコンのスープ		御飯180g 豚肉の中華風煮込み ごぼうサラダ にらもやし炒め かきたま汁	御飯180g サバの味噌マヨ焼き キャベツの風味和え ポテトのカレー煮 豆まし汁	御飯180g 豚カツ レンコン金平 マカロニサラダ
	16日(日)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 宙こんにゃく 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g 鶏の照り焼き 味噌マヨネーズ 野菜のかき揚げ わかめスープ	御飯180g 牛肉のしそ風味焼き ごま酢和え 揚げナスの味噌和え 澄まし汁	御飯180g ポークソテー もやしのツナ炒め インディアンポテト 卵スープ	御飯180g 魚の南蛮揚げ ごま和え 豚肉とキャベツのキムチ炒め 味噌汁	御飯180g 鶏のみそ焼き 春雨サラダ 高野豆腐と竹の子の煮物 中華スープ	御飯180g メンチカツ 切干大根の煮物 ナポリタン
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝食	御飯180g 味噌汁 さつま揚げの炒め 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 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳	御飯180g 味噌汁 高野豆腐とレンコンの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g 味噌汁 ウインナーソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食						御飯180g チキンカレー 野菜サラダ
夕食	御飯180g 酢鶏 えびと春雨の炒め 胡瓜の中華和え 中華スープ	御飯180g 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーのカレーソテー ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯180g サバの照り焼き 肉じゃが 白菜の塩昆布和え すまし汁	御飯180g 牛肉の香味焼き 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとシラスの酢の物 春雨スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ さつま芋のヨーグルト和え きのこソテー 卵スープ	御飯180g 白身魚フライタルソース 金平ごぼう ミートボール
	31日(月)					
朝食	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔					
昼食						
夕食	御飯180g 鶏のごまだれ焼き 炒り豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ					