

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)
朝食	ご飯	パン	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯
	あじ味噌漬焼き	卵とえのき茸のスープ	がんもの煮物	野菜炒め	豆乳スープ	スクランブルエッグ	いり豆腐
	フレンチ和え	ツナサラダ	ゴマドレッシング和え	納豆	ひじきサラダ	ゴマドレッシング和え	ピーナッツ和え
	ふりかけ	牛乳	のり佃煮	みそ汁	牛乳	ふりかけ	のり佃煮
	みそ汁		みそ汁	牛乳		みそ汁	みそ汁
	牛乳		牛乳			牛乳	牛乳
昼食	ご飯	しめじご飯	ご飯	ご飯	ご飯	きのこそば	ご飯
	和風麻婆豆腐	魚の塩焼き (白身魚)	豚肉の生姜炒め	豚肉の生姜炒め 豚肉の生姜風味焼き	白身魚の マヨネーズ焼き	ゴマ和え	サケのクリーム煮
	かぼちゃの煮物	ひじきの煮物	さつまいものレモン煮	ぜんまい煮	ごぼうの炒り煮	牛乳寒天	ずいきの煮物
	ゆず昆布和え	ブロッコリーのサラダ	おかか和え	真砂炒め	おろし酢和え		もずく酢
	フルーツ寒天	フルーツ	あんみつ	黒豆ヨーグルト	フルーツ		フルーツ
夕食	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	五穀ごはん	麦ごはん	五穀ごはん
	鶏手羽煮	串カツ	鮭のチャンチャン焼き	カジキ生姜醤油焼	豚肉の味噌煮込み	魚の塩焼き (さんま)	チキンピカタ
	ごぼうサラダ	豆腐サラダ	なすの揚げだし	ゴマみそ和え	ナムル	野菜炒め	豆腐なめ茸かけ
	おかか和え	もやしの和え物	和え物	大徳寺なます	焼きなす	とろろ芋	昆布豆
	みそ汁	のっぺい汁	すまし汁	みそ汁	沢煮椀	みそ汁	芋煮汁

