

〇〇 献立表 〇〇 [常食]

区分	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)
朝食	ご飯 あじ味噌漬焼き フレンチ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン 卵とえのき茸のスープ ツナサラダ 牛乳	ご飯 里芋とがんもの煮物 ゴマドレッシング和え のり佃煮 みそ汁 牛乳	ご飯 野菜炒め 納豆 みそ汁 牛乳	パン 豆乳スープ ひじきサラダ 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ゴマドレッシング和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ご飯 いり豆腐 ピーナッツ和え のり佃煮 みそ汁 牛乳
昼食	ご飯 和風麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 ゆず昆布和え フルーツ寒天	しめじご飯 魚の塩焼き(白身魚) 海藻サラダ さつま芋のレモン煮 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 おかか和え あんみつ	ご飯 チンパ-ベキュー風味焼き ぜんまい煮 真砂炒め 黒豆ヨーグルト	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ごぼうの炒り煮 おろし酢和え フルーツ	きのこそば ゴマ和え 牛乳寒天	ご飯 サケのクリーム煮 ずいきの煮物 もずく酢 フルーツ
夕食	五穀ごはん 鶏手羽煮 ごぼうサラダ おかか和え みそ汁	五穀ごはん 串カツ 豆腐サラダ もやしの和え物 のっぺい汁	五穀ごはん 鮭のチャンチャン焼 なすの揚げだし 和え物 すまし汁	五穀ごはん カジキ生姜醤油焼 ゴマみそ和え 大徳寺なます みそ汁	五穀ごはん 豚肉の味噌煮込み ナムル 焼きなす 沢煮椀	麦ごはん 魚の塩焼き(さんま) 野菜炒め とろろ芋 みそ汁	五穀ごはん チキンピカタ 豆腐なめ茸かけ 昆布豆 芋煮汁

