

■ ある週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯・味噌汁 生卵・納豆 鮭塩焼き or コロッケ オムレツ・里芋煮	トースト&各種パン 生野菜・ロースハム チーズ・ゆで卵 コーヒー牛乳 or ジュース	ホットドッグ フライドポテト 生野菜 コーヒー牛乳 or ジュース	ご飯・味噌汁 生卵・納豆 鮭塩焼き or 白身フライ 出し巻卵・レンコン金平	各種パン・生野菜 スパンテー スクランブルエッグ チキンナゲット・コロッケ	ご飯・味噌汁 生卵・納豆 焼きシヤモ&磯辺揚げ or マグロ竜田&冷奴・五目豆	トースト&各種パン 生野菜・ロースハム チーズ・ゆで卵 コーヒー牛乳 or ジュース
昼食	散らし寿司 玉子豆腐 そうめん汁	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・赤だし プリン	担々麺 ワカメご飯 焼き餃子	焼き肉丼 ナムル ワカメスープ	鯖の竜田揚げ マカロニサラダ すまし汁 フルーツ寒天	焼豚チャーハン サラダフライ 中華スープ	クリームチキンパスタ 野菜サラダ ココアワッフル
夕食	エビフライ 春雨サラダ コンソメスープ ココアババロア	カレーライス 豚ヒレカツ シュークリーム	鯖の西京焼き 串フライ 竹の子ご飯 すまし汁	肉じゃが ゲソの唐揚げ すまし汁 わらび餅	チキンソテー ゴボウサラダ かき玉スープ キウイ	鮭のマヨネーズ焼き レンコン金平 揚げシューマイ ミニエクレア	メンチカツ スパサラダ 味噌汁 リンゴゼリー

