

## ■ ある週の献立

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	目玉焼き・ウインナー みそ汁・サラダ 牛乳・ごはん 卵・納豆	ロック・肉団子・白菜のお浸し ヨーグルト・コンソメスープ・サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	ショーロンポー ひじき煮物 みそ汁・サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆	チキンナゲット ブロッコリー・サラダ・ヨーグルト 中華スープ・サラダ・牛乳 ロールパン・ごはん・卵・納豆	鶏肉の照焼 小松菜のおかか和え みそ汁・サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆	さばの塩焼き もやしの梅和え みそ汁・サラダ・牛乳 ごはん・卵・納豆	プチグラタン・スパサラダ ヨーグルト・コンソメスープ サラダ・牛乳・食パン ごはん・卵・納豆
昼食	豚カツねぎ塩だれ 白和え みそ汁 ごはん	チリマヨソース唐揚げ チンゲン菜のナムル みそ汁 ごはん	ブラックラーメン 海鮮シュウマイ わかめごはん	サバの味噌煮 白菜とほうれん草のゆかり和え すまし汁 ごはん	すき煮 キャベツのマヨネーズ和え みそ汁 ごはん	中華丼 里芋のみそ煮 わかめスープ	かしわ天うどん ブロッコリーの和え物 ゆかりごはん きなこわらびもち
夕食	魚の南蛮漬け 小松菜のなめたけかけ 豚汁 ごはん	ロコモコ丼 じゃが芋の味噌マヨサラダ コンソメスープ マンゴーゼリー	鶏肉とウインナーの焼肉炒め カリフラワーと胡瓜の中華和え みそ汁 ごはん	鶏肉のフリッター ビーフンのピリ辛煮 みそ汁 ごはん	とろろ豚カツ 切干大根煮 みそ汁 ごはん	チキンステーキソース さつま芋きんぴら コンソメスープ ごはん	豚の生姜炒め 春巻 みそ汁 ごはん

