

一週間の献立例

	(土)※A食のみ	(日)※A食のみ	(月)		(火)	
			A食	B食	A食	B食
朝食	ごはん 味噌汁(茄子・玉葱) 焼きさつま揚げ 小松菜おほか炒め しそ味ひじき 牛乳	ごはん 味噌汁(大根・長葱) 肉詰めいなり ホウレンソウソテー たまごふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(白菜・玉葱) 厚揚げ ブロッコリー浸し 減塩しょうゆパック 味付のり 牛乳 	クロワッサン&ロールパン ジャム ミネストローネスープ スクランブルエッグ インゲンソテー(付) 袋ケチャップ グリーンサラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) フレンチドレッシング 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐・長葱) 茹でウインナー 茹でミックスｸﾞﾗﾝ(付) 袋ケチャップ 青梗菜人参お浸し 減塩しょうゆパック たらこふりかけ 牛乳	ホットケーキ ジャム・バター コンソメスープ(鶏肉) ポテトカップグラタン サラダ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ・ｷｬﾌﾞﾃﾞ) 赤フレンチドレッシング 牛乳
昼食	ごはん すき焼き風 サラダ(ﾚﾀｽ・ｷｬﾌﾞﾃﾞ・ｱｽﾊﾟﾗ)  ごまドレッシング キャベツワカメ浸し バナナ	ごはん 鶏もも照焼 茹すナップエンドウ(付) ポテトスープ煮 白菜醤油浸し マンゴー 	ごはん 赤魚ｺﾝﾄﾞﾏﾄﾞｰｽかけ ほうれん草和え物 オクラおほか和え 減塩しょうゆパック ブルーベリー	たつぶり具材の上海風塩焼きそば ほうれん草和え物 オクラおほか和え 減塩しょうゆパック ブルーベリー	カレーライス サラダ(ｶﾌﾞﾁｰ・ｱｽﾊﾟﾗ・ﾚﾀｽ) 青じそドレッシング 福神漬け ゴールデンキウイ 	ごはん ポリューミーミックスフライ 茹すナップエンドウ(付) 減塩ソース サラダ(ｶﾌﾞﾁｰ・ｱｽﾊﾟﾗ・ﾚﾀｽ) 青じそドレッシング かぶ柚子漬け ゴールデンキウイ 
夕食	ごはん 豚汁 かじき照り焼き エンドウソテー(付) 青梗菜お浸し 減塩しょうゆパック	ごはん さわらステーキ味噌ソース 焼き椎茸(付) 春雨サラダ(鶏肉) いんげんくるみ和え	ごはん チンジャオロース 中華サラダ(ﾄﾏﾄ) 焼なす浸し 減塩しょうゆパック	ブリブリえびカツ丼 中華サラダ(ﾄﾏﾄ) 焼なす浸し 減塩しょうゆパック	ごはん ぶり照焼 ふきやわらか煮(付) がんも和風煮 ﾄﾏﾄ胡瓜南蛮酢和え	洋食屋さん風デミグラスオムライス ポイルサラダ(ｷﾞﾝﾈ・ﾃﾞｰﾌ) 和風ドレッシング ﾄﾏﾄ胡瓜南蛮酢和え
	(水)		(木)		(金)	
	A食	B食	A食	B食	A食	B食
朝食	ごはん 味噌汁(ﾌﾞﾝﾀﾞ・麩) 納豆 蓮根きんぴら 味付のり 牛乳	黒糖食パン ジャム・バター クラムチャウダー 炒り卵(ﾐｯｸｽﾞ ﺟﺎﾞ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ) 袋ケチャップ サラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾌﾞﾁｰ・ﾚﾀｽ・ﾁｰｽﾞ) フレンチドレッシング 牛乳	ごはん 味噌汁(人参・玉葱) 千草焼き オクラおろし和え 減塩しょうゆパック かつおフリカケ 牛乳	食パン ジャム コーンスープ ハムサラダ 袋マヨネーズ スライスチーズ 牛乳	ごはん 味噌汁(大根・貝割) ミートオムレツ 2色ビーマンソテー(付) 袋ケチャップ いんげん生姜和え 鮭ふりかけ 牛乳	ﾌﾞｰ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ ジャム パンブキンスープ ウインナーソテー 2色ビーマンソテー(付) 袋ケチャップ ポテトマヨネーズ和え 牛乳
昼食	ごはん カジキレモンムニエル しめじソテー(付) 大根スープ煮(人参・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ) 玉葱ﾊﾞ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ オレンジ 	喫茶店風ナポリタン 大根スープ煮(人参・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ) 玉葱ﾊﾞ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ ごまドレッシング オレンジ	ごはん 八宝菜 サラダ(ﾚﾀｽ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ・ｷﾞﾝ) 袋マヨネーズ ほうれん草胡麻和え パイ	旨ピリ辛韓国風ビビンバ サラダ(ﾚﾀｽ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ・ｷﾞﾝ) 和風ドレッシング ほうれん草胡麻和え パイ 	ごはん ムキカレイ香味焼き 茹でブロッコリー(付) マカロニトマト炒煮 青梗菜お浸し 減塩しょうゆパック アメリカンチェリー	ごはん スープカレー サラダ(ｲﾄﾞ ﺗﺎ ﺗﺎ ﺗﺎ) サウザンドレッシング 青梗菜お浸し 減塩しょうゆパック アメリカンチェリー 
夕食	ごはん 若鶏クリーム煮 茹でアスパラ(付) 里芋田楽 キャベツゴマ酢和え	やわらかみそかつ丼 かぶ薄くずあん(エビ・枝豆) サラダ(ｷｬﾌﾞﾃﾞ・ｺﾝ・ﾚﾀｽ) サウザンドレッシング	あさりご飯 たらバター焼き 焼きねぎ(ゴマ風味)(付) 南瓜そぼろ煮 きゅうり甘酢和え 	ごはん 信州牛の手作り煮込みハンバーグ グラッセ(ｲﾝ ﺗﺎ ﺗﺎ) 南瓜薄くずあん きゅうり甘酢和え	ごはん 牛すき丼 揚げ茄子みぞれ和え キャベツピーナツ和え	カニのどろ～りあんかけ炒飯 揚げ茄子みぞれ和え キャベツピーナツ和え