

# 1週間の献立例 (献立は毎週変わります)

\*写真と対比してご覧下さい。

	朝	昼	夕
1日目	ご飯 味噌汁 沢庵 糸こんにゃくの炒り煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ 飲み物	ご飯 豚ロールの照り焼き ぜんまいの煮付け 切干の真砂和え コーンのミルクスープ フルーツ	ご飯 牡蠣のオイスター炒め ふろふき大根 酢の物 きのこと汁
2日目	ご飯 味噌汁 煮豆 温泉卵 青菜ソテー かぼちゃサラダ フルーツ 飲み物	ご飯 魚の南蛮漬け じゃが芋の煮付け しそ和え あさりの味噌汁 ヨーグルト和え	ご飯 牛肉と牛蒡の味噌煮 ごま風味ソテー マカロニサラダ 野菜のかき玉スープ
3日目	ご飯 味噌汁 いりこ味噌 茄子の煮付け トマトとベーコンの炒り卵 ブロッコリーサラダ フルーツ 飲み物	三食丼 高野の揚げ煮 ナムル はんぺんのすまし汁 フルーツ	ご飯 魚の香味焼き 蓮根のピリ辛炒め 梅くらげ和え 具沢山味噌汁
4日目	ご飯 味噌汁 梅干 煮びたし ポテトソテー 海藻サラダ フルーツ 飲み物	ご飯 五目さつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 なます 青梗菜スープ フルーツ	ご飯 親子煮 揚げ茄子のポン酢漬け 辛子和え 薄くず汁
5日目	ご飯 味噌汁 海苔佃煮 里芋の煮付け ピーマンともやしのソテー 青菜サラダ フルーツ 飲み物	ご飯 牛肉の梅ごまソテー 白菜の海老のくず煮 青菜の錦糸和え 魚の赤だし ヨーグルト	ご飯 揚げ魚のきのこあんかけ 酢味噌和え さつま芋とチーズのサラダ 中華スープ
6日目	ご飯 味噌汁 煮豆 大根の煮付け ハムと青菜の卵炒め トマトサラダ フルーツ 飲み物	握りずしバイキング	ご飯 肉豆腐 キムチ炒め 菜種和え コンソメスープ 漬物
7日目	ご飯 味噌汁 浅漬け かぼちゃの煮つけ 大根のピリ辛ソテー 春雨サラダ フルーツ 飲み物	ご飯 スコッチエッグ かくや炒め うなぎの酢の物 なめこと豆腐の味噌汁 フルーツ	ご飯 焼き魚の甘辛煮 ピーブンのカレー 青菜のごま和え 野菜汁