別紙１０

☆☆ 献立表 1ヶ月分 ☆☆

平成 18 年 6 月 5 日 ～ 平成 18 年 6 月 30 日

	月	火	水	木	金
第1週	5 コーンピラフ ポテトスープ スペイン風オムレツ グリーンサラダ	6 ごはん みそ汁（キャベツ・焼き竹 豆腐ハンバーグ コーンソテー(ほうれん草 りんご 1／4	7 かきあげ丼 すまし汁（豆腐） 鮭のマヨネーズ焼き アスパラの土佐あえ	8 ごはん みそ汁（卵・玉ねぎ） 厚揚げの中華煮 あさりのカリッとサラダ マスクメロン 1／8	9 塩ラーメン アーモンドポテト 甘夏かん 1／4
第2週	12 わかめごはん 豚汁 ししゃもの空揚げ 五目豆 冷凍みかん 60g	13 ごはん 春雨中華スープ マーボー豆腐 えびぎょうざフリッター2 きのこあえ（ほうれん・え	14 ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	15 ごはん みそ汁（油揚げ・小松菜 じゃがいものそぼろ煮 白身魚のクラッカー揚げ ナムル（ﾈｷﾞたれ）	16 冷麦 まぐろとナッツのソテー マスクメロン 1／8
第3週	19 山菜ごはん そうめん汁 さわらの味噌焼き アスパラの天ぷら びわ 1個	20 ごはん みそ汁（大根・しめじ） 酢豚 棒々鶏（バンバンジー） 冷凍みかん 60g	21 ドライカレー ほうれん草のサラダ フルーツゼリー	22 ごはん みそ汁（厚揚げ・ほうれん エビフライ（2本） 豚肉と野菜の炒め物 のりとあさりの佃煮	23 ピリ辛冷しラーメン 揚げいも（ポテトフリッタ すいか 95g
第4週	26 チキンライス キャベツスープ ポテトポロネーズ 目玉焼きゼリー	27 ごはん みそ汁（なめこ・豆腐） ひれカツ さつま揚げとふきの煮物 さくらんぼ 5個	28 中華風おこわ 卵とあさりのスープ かわり揚げ出し豆腐 アーモンドあえ 冷凍カットパイン	29 ごはん ホワイトシチュー（鶏肉） かれいのムニエル もやしのカレードレッシン ミニトマト（2個）	30 冷やし山菜うどん ポテトごまみそ 枝豆
第5週					