

しゅうかんよていこんだてひょう

週間予定献立表

きぼうがくえん
希望学園

	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	ゆうしよく 夕食
7/21 (月)	はくはん 白飯 ほうれん草とあげのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 もやしあんかけ炒め なっとう うめ 納豆 (梅) びるくる ピルクル 	ひやむぎ 冷麦 かきあげ きゅうり がりもみ 胡瓜のガリもみ かすたーど布林 	はくはん 白飯 はくさい 白菜となめこのみそ汁 なすのはさみ焼 ごーやちゃんぷルー すいか 
7/22 (火)	はくはん 白飯 さといも ねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 かぶのそぼろ煮 くるみ しろ くるみ白じゃこ ばなナ 	えびピラフ かきたますーぶ 芋とピースサラダ 	はくはん 白飯 だいこん まいたけ 大根と舞茸のみそ汁 めんちかつ きりぼし 切干とひじきサラダ ちんげんさい チンゲン菜のごま和え どれっしんぐせれくと 
7/23 (水)	はくはん 白飯 いも わかめ 芋と若布のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きやべつ なまあに キャベツと生揚げ煮 なっとう 納豆 (かつお節) びるくる ピルクル 	げんまい 玄米ごはん ふきのみそ汁 すどり 酢鶏 かわり ひやっこ 変わり冷奴 うめぎ ーさい 梅ザーサイ 	はくはん 白飯 キャベツとにんじんのみそ汁 あげさば 揚げ鯖のマリネ ながいも しろ 長芋の白煮 ぶどう 
7/24 (木)	はくはん 白飯 わかめ たまご ワカメと卵のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なす ぶたにくいた なすと豚肉炒め めかぶ つくだに めかぶ佃煮 ばなナ 	たまごさんど おれんじでにっしゅ こーんすーぶ みっくすきさーだ ミックスサラダ 	はくはん 白飯 とうふ 豆腐とえのきのみそ汁 いかのしょうゆバター焼 とり 鶏じゃが めろん 
7/25 (金)	はくはん 白飯 こまつな 小松菜としめじのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼう きんぴら 牛蒡の金平 なっとう ねぎ 納豆 (ネギ) びるくる ピルクル 	さけ ちゃーはん おにオンすーぶ さつまいもきさーだ 	はくはん 白飯 しーふーどすーぶ つきみはんばーぐ はくさいきさーだ 白菜サラダ 
7/26 (土)	はくはん 白飯 もやしとねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 いんげん いため インゲンとたけのこ炒め しそこんぶ ばなナ 	ひ 冷やしそうめん ふらいどちキン ほうれん草おおかか和え 	はくはん 白飯 すりみ汁 ぶたきむちいため 豚キムチ炒め ひじきいりたまごや ひじき入り卵焼き おれんじ 
7/27 (日)	はくはん 白飯 だいこん 大根とさつま揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 だいず びりからいため 大豆のピリ辛炒め たいみそ びるくる ピルクル 	ほたてごもくめし ホタテ五目飯 きのこ汁 ししゃもふらい うめあ ーさい 梅和え (白菜) 	はくはん 白飯 ちゅうか 中華スープ ころっけ からしみそあえ (にら) 