

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
7/28 (月)	はくはん 白飯 たまねぎわかめ 玉ネギと若布のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 だいこんいた 大根炒め なっとう 納豆 (ツナ) びるくる ピルクル 	ひやしーめん 冷やしラーメン ひじきのちゅうかさらだ ひじきの中華サラダ あんにんどうふ 杏仁豆腐 れいすい 冷水 	ねぎしおぶたどん ねぎ塩豚丼 とろろ昆布のすまし汁 すいしょうどうふ 水晶豆腐ごまだれかけ きうい キウイ 
7/29 (火)	はくはん 白飯 こうやどうふねぎ 高野豆腐とネギのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なすのみそいため なすのみそ炒め なめ茸 なめ茸 ばなな バナナ 	ころっけさんど コロッケサンド ツイストめーぷるあーもんど ツイストメープルアーモンド わふうぼとふ 和風ポトフ べりーみづすよーぐると ベリーmixヨーグルト 	ここくまい 五穀米ごはん たまご 卵ときぬさやのみそ汁 あかうおかす 赤魚の粕やき ちくぜんに 筑前煮 めろん メロン 
7/30 (水)	はくはん 白飯 みずな 水菜とえのきのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 なっとう 納豆 (みそづけ) びるくる ピルクル 	ひ 冷やしたぬきそば だいがくいも 大学芋 はくさい 白菜のレモン風味漬 	はくはん 白飯 しろふれんち 白フレンチ とろろ昆布のみそ汁 ちきんかつ チキンカツ ほうれん草のごまあえ おれんじ オレンジ 
7/31 (木)	はくはん 白飯 きゃべつわかめ キャベツと若布のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ふたまご 麩の卵とじ まつまえづけ 松前漬 ばなな バナナ 	さんしよくどんぶた 三色丼 (豚) きんぴら汁 もずく酢 	はくはん 白飯 とうふまいたけ 豆腐と舞茸のみそ汁 あたらあまず 揚げ鱈の甘酢あんかけ あすばらなっつそてー アスパラとナッツソテー きざみながいも きざみ長芋 
8/1 (金)	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 やさいぶたにくいた 野菜と豚肉炒め なっとうあお 納豆 (青かつぱ) びるくる ピルクル 	ひやむぎ 冷麦 ぶたささらだ ゆで豚サラダ おれんじしらたま オレンジ白玉 	はくはん 白飯 すまし汁 (あさり) さばににんじんねぎ 鯖みそ煮 (人参・葱) やさいつななむる 野菜とツナのナムル すいか 
8/2 (土)	はくはん 白飯 はくさい 白菜とにらのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きくらげとうふちゃんぶるー 木耳と豆腐チャンプルー ひとくちこぶま 一口昆布巻き ばなな バナナ 	はくはん 白飯 こまつな 小松菜となめこのみそ汁 しおやき ほっけの塩焼 にく 肉じゃが じゃこわかめすのもの ジャコと若布の酢の物 	えびたまどん エビ卵丼 まめふとねぎのすまし汁 うめまよねーずあだいこん 梅マヨネーズ和え (大根) 
8/3 (日)	はくはん 白飯 みずな 水菜としめじのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きゃべつあがらいた キャベツの油炒め さけふれーく 鮭フレーク ばなな バナナ 	はくはん 白飯 そうめん汁 とりだんごだいこんにもの 鶏団子と大根の煮物 ごしよくちゅうかさらだ 五色中華風サラダ ふるつよーぐると フルーツヨーグルトかけ 	はくはん 白飯 さつま芋とあげのみそ汁 めばるのムニエル ピーなつあえ (青梗菜) めろん メロン 