

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
9/29 (月)	はくはん 白飯 とうふねぎ 豆腐とネギのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根のそぼろ煮 なっとう 納豆 (オクラ) びるくる ピルクル 	かれーらいす カレーライス みっくすびーんず ミックスビーンズサラダ みかん れいすい 冷水 	はくはん 白飯 さつま芋とあげのみそ汁 ほっけむにえる ホッケムニエル ピーナツ和え (青梗菜) すりとりろ  あお 青じそ あかふれんち 赤フレンチ
9/30 (火)	はくはん 白飯 きゃべつとしめじのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きくらげの卵とじ のり佃煮 バナナ 	じゃんろーはん ジャンローハン ちゅうかすーぶ 中華スープ とうみょう 豆苗サラダ 	はくはん 白飯 みずなわかめ 水菜と若布のみそ汁 あらかうおあまからに 揚げ赤魚の甘辛煮 サラダ (とうふ) だいこん 大根みそ漬 
10/1 (水)	はくはん 白飯 いも 芋とあげのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜とじゃこの炒り煮 なっとう 納豆 (ネギ) びるくる ピルクル 	さんさい 山菜そば だいがくいも 大学芋 きのこまりね 	はくはん 白飯 ごぼうとねぎのみそ汁 ちきんかつ なはなゆこうあ 菜の花柚香和え なし 梨 
10/2 (木)	はくはん 白飯 たまご 卵とほうれん草のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参とひじきの炒め煮 さけふれーく 鮭フレーク バナナ 	ふいっしゅさんど フィッシュサンド しよばん (マーブル) 食パン (マーブル) くりーむしちゅー クリームシチュー サラダ (キャベツ・ハム) 	しょうがやきどん 生姜焼丼 あさりのみそ汁 すもの物 
10/3 (金)	はくはん 白飯 みずな 水菜とキャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんきんぴら 蓮根の金平 なっとう 納豆 (しそ) びるくる ピルクル 	ぎょうざみそラーメン ギョウザみそラーメン はくさい 白菜のレモン風味漬 あんにと豆腐 杏仁豆腐 れいすい 冷水 	はくはん 白飯 にらとあげのみそ汁 さわらのさいきょう さわらの西京やき うま煮 旨煮 わかめしょうがあ 若布の生姜和え 
10/4 (土)	はくはん 白飯 ふきのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きゃべつぶたにくいため キャベツと豚肉炒め くるみ白じゃこ バナナ 	うめ 梅ちりませ御飯 いも団子汁 たまごきんちゃくに 卵の巾着煮 ほうれん草おかか和え 	はくはん 白飯 わんたんすーぶ ワンタンスープ はっぽうさい 八宝菜 はるさめ 春雨サラダ ざーさい みかん 
10/5 (日)	はくはん 白飯 だいこん 大根とあげのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 こまつなほし 小松菜と干えび炒め やわらかしそ昆布 びるくる ピルクル 	ちきんらいす チキンライス ぼてとすーぶ ポテトスープ かいそう 海藻サラダ 	げんまい 玄米ごはん とうふ 豆腐とえのきのみそ汁 たらふらい 鱈フライ まかろにきくらだ きウイ 