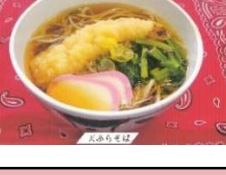


しゅうかん よ ていこんだてひょう
週間予定献立表

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
10/20 (月)	はくはん 白飯 かぼちゃとネギのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 もやしのごまみそ炒め なっとう うめ 納豆 (梅) びるくる ピルクル 	かれー カレーうどん む どり さ ら だ 蒸し鶏サラダ まんご ー じゅーす マンゴージュース 	はくはん 白飯 さつま揚げと玉葱のみそ汁 かれい からあ カレイ空揚げ ほ た て だいこん に 帆立と大根煮 ぶどう 
10/21 (火)	はくはん 白飯 はくさい 白菜となめこのみそ汁 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 じゃこの佃煮 ば な な バナナ 	お む ら い す オムライス びーふん すーぶ ビーフンスープ かいそう さ ら だ 海藻サラダ いちごヨーグルト 	はくはん 白飯 こうや どうふ 高野豆腐とえのきのみそ汁 ほ っ け ふ ら い ホッケフライ 芋とピースサラダ なし 梨 
10/22 (水)	はくはん 白飯 ふきのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 あさりの卵とじ なっとう あお 納豆 (青かっぱ) びるくる ピルクル 	てん 天ぷらそば か ぼ ち ゃ さ ら だ カボチャサラダ まいにちほねごと 毎日骨太のむヨーグルト 	こ ー ぐ ま い 五穀米ごはん み ず な わ か め 水菜と若布のみそ汁 とり にく なん ぶ や 鶏肉の南部焼き きのこ キ ッ シ ュ きのこキッシュ さくらづけ 桜漬 
10/23 (木)	はくはん 白飯 いも ね ぎ 芋とネギのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ぼ ば い そ てー ポパイソテー ひとくち ま 一口にしん巻き ば な な バナナ 	め ん ち か つ さ ん ど メンチカツサンド く りー む ぱ ん クリームパン み る く す ー ぶ ミルクスープ しーふーど まり ね シーフードマリネ こーひー ぜりー コーヒーゼリー 	はくはん 白飯 こまつ な 小松菜としめじのみそ汁 さけ し お や 鮭の塩焼き さば み そ に 鯖の味噌煮  
10/24 (金)	はくはん 白飯 き ゃ べ つ にんじん キャベツと人参のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なすと豚肉炒め なっとう ね ぎ 納豆 (ネギ) びるくる ピルクル 	え び び ら ふ エビピラフ すいぎょ う ざ すーぶ 水ギョウザスープ はくさい さ ら だ 白菜サラダ みかん 	はくはん 白飯 きのこ汁 おでん くるみあえ (小松菜) めかぶ佃煮 
10/25 (土)	はくはん 白飯 とう ぷ 豆腐とネギのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 だい ず こ もく に 大豆五目煮 まつまえづけ 松前漬 ば な な バナナ 	はくはん 白飯 あさりのみそ汁 たら の ふ り っ た ー タラのフリッター じゃが芋の金平 しそこんぶ 	はくはん 白飯 だいこん わ か め 大根と若布のみそ汁 す ぶ た 酢豚 な む る (にら・もやし) みかん 
10/26 (日)	はくはん 白飯 たまご 卵ときぬさやのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 つ な や さ い いた ツナと野菜炒め あじつ 味付けのり びるくる ピルクル 	う い ん な ー か れー ウインナーカレー ひじき さ ら だ ひじきサラダ ようなし ぜりー 洋梨ゼリー 冷水 	はくはん 白飯 すまし汁 (はんぺん) ぶりの照り焼き びーふん いた ビーフン炒め うめ ぎー さい 梅ザーサイ 