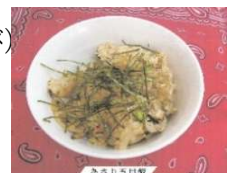
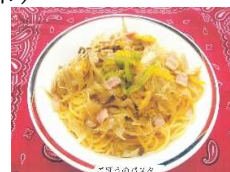


しゅうかんよていこんだてひょう

# 週間予定献立表

きほうがくえん  
希望学園

|           | ちようしよく<br>朝食                                                                                                                                                                                                                                               | ちゆうしよく<br>昼食                                                                                                                                                                                                                               | ゆうしよく<br>夕食                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/27 (月) | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>きやべつとしめじのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>もやしのあんかけ炒め</div> <div>なっとう<br/>納豆 (しらす干し)</div> <div>びるくる<br/>ピルクル</div>                     | <div>しょうゆラーメン</div> <div>はくさいすみそあえ<br/>白菜の酢味噌和え</div> <div>まきばあさよーぐると<br/>牧場の朝ヨーグルト</div> <div>れいすい<br/>冷水</div>                                        | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>こまつなまめふ<br/>小松菜と豆麩のみそ汁</div> <div>さわらの粕やき</div> <div>ほてとさーだ<br/>ポテトサラダ</div> <div>たかなづけ<br/>高菜漬</div> <div>かき<br/>柿</div>            |
| 10/28 (火) | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>こうやどうふとねぎのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>やさいぶたにくいた<br/>野菜と豚肉炒め</div> <div>いしから<br/>いか塩辛</div> <div>ばなな<br/>バナナ</div>                | <div>やきそばパン</div> <div>チーズパン</div> <div>クリームシチュー</div> <div>シーフードサラダ</div>                                                                             | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>かきたまじる<br/>かき玉汁</div> <div>チキンチャップ</div> <div>きやべつからしあえ<br/>キャベツの辛子和え</div> <div>ぶどう</div>                                          |
| 10/29 (水) | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>たまねぎとあげのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>さんさいいたに<br/>山菜の炒め煮</div> <div>なっとうつな<br/>納豆 (ツナ)</div> <div>びるくる<br/>ピルクル</div>             | <div>たぬきうどん</div> <div>いなりずし<br/>いなり寿司</div> <div>あすばら<br/>アスパラのごま和え</div>                                                                            | <div>げんまい<br/>玄米ごはん</div> <div>いもみずな<br/>芋と水菜のみそ汁</div> <div>ほっけのしおや<br/>ほっけの塩焼き</div> <div>とりだんごだいこんにもの<br/>鶏団子と大根の煮物</div> <div>りんご</div>                    |
| 10/30 (木) | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>とうふ<br/>豆腐とえのきのすまし汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>やさいひきにくいた<br/>野菜と挽肉のみそ炒め</div> <div>のり佃煮</div> <div>ばなな<br/>バナナ</div>               | <div>てりやちきんさんど<br/>照焼きチキンサンド</div> <div>しよくばんまっちゃまーぶる<br/>食パン (抹茶マーブル)</div> <div>わふうぼとふ<br/>和風ポトフ</div> <div>おれんじしらたま<br/>オレンジ白玉</div>               | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>はくさい<br/>白菜としめじのみそ汁</div> <div>しーふーどふらい<br/>シーフードフライ</div> <div>きんちやくにいもにもの<br/>巾着煮と芋の煮物</div> <div>きうい<br/>キウイ</div>              |
| 10/31 (金) | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>ふきのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>さといも<br/>里芋のそぼろ煮</div> <div>なっとう<br/>納豆 (しそ)</div> <div>びるくる<br/>ピルクル</div>                      | <div>白飯</div> <div>だいこん<br/>大根となめこのみそ汁</div> <div>めばるのかれーむにえる<br/>めばるのカレームニエル</div> <div>あすばらうめまよ<br/>アスパラ梅マヨ和え</div> <div>じょあ<br/>ジョア (マスカット)</div>  | <div>あさりごもくめし<br/>あさり五目飯</div> <div>きんぴら汁</div> <div>ようふうちやわんむ<br/>洋風茶碗蒸し</div> <div>すもの<br/>酢の物 (きゅうり・えび)</div>                                               |
| 11/1 (土)  | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>きやべつとねぎのみそ汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>いんげんととりにくいた<br/>インゲンと鶏肉炒め</div> <div>かつおなめ茸</div> <div>ばなな<br/>バナナ</div>                    | <div>ごぼうのぱすた<br/>ごぼうのパスタ</div> <div>わんたんすーぷ<br/>ワンタンスープ</div> <div>さーだだいこんわかめ<br/>サラダ (大根・若布)</div>                                                   | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>さつま芋汁</div> <div>あかうおほいるやき<br/>赤魚みそホイル焼</div> <div>にらのたまご<br/>にらの卵とじ</div> <div>梨</div>                                            |
| 11/2 (日)  | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>わかめたまご<br/>ワカメと卵のすまし汁</div> <div>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</div> <div>やさいちゆあいた<br/>野菜とあさりの中華炒め</div> <div>たいみそ<br/>たいみそ</div> <div>びるくる<br/>ピルクル</div>  | <div>ばんぶきんかれー<br/>パンプキンカレー</div> <div>ちきんまりね</div> <div>あんにんふーつ<br/>杏仁フルーツ</div> <div>れいすい<br/>冷水</div>                                               | <div>はくはん<br/>白飯</div> <div>ほうれんそうたまねぎ<br/>ほうれん草と玉葱のみそ汁</div> <div>さばたつたあ<br/>鯖の立田揚げ</div> <div>ごしよくちゅうかふうさーだ<br/>五色中華風サラダ</div> <div>なはな<br/>菜の花のわさび和え</div>  |