こんだてひょう

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	米飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 佃煮 味噌汁（じゃが芋・いんげん）	食パン 具沢山のポタージュスープ フルーツ ヨーグルト	米飯 えびしんじょうの煮物 白菜とツナの和え物 佃煮 味噌汁（かぶ・ほうれん草）	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	米飯 高野しのだの煮物 小松菜の胡麻和え 佃煮 味噌汁（麸・かいわれ）	食パン オムレツ 茄子のサラダ ヨーグルト	米飯 千草焼き　かにかまあんかけ オクラの和え物 佃煮 味噌汁（絹さや・玉ねぎ）
昼食	かき玉うどん 白菜のオイスター炒め フルーツ(キウイ) リンゴジュース(100ml) ※麺禁…親子煮	米飯 白身魚のフライ アスパラとハムのソテー 大根サラダ 味噌汁（えのき・わかめ）	米飯 豚肉と茄子のマヨポン炒め 冬瓜の煮物 ブロッコリーのごまサラダ 味噌汁（里芋・こねぎ）	米飯 松風焼き 炊き合わせ キャベツのゆかり和え 味噌汁（なめこ・大根葉）	タコライス アスパラのサラダ ヨーグルトババロア ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（大根・まいたけ）	米飯 豚肉の梅じそ焼き 南瓜のバター醤油煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁（かぶ・水菜）	米飯 鯖の塩焼き 春雨の炒めもの ほうれん草のナムル かき卵スープ
夕食	米飯 鮭の香味焼き さつま揚げと大根の煮物 ポテトサラダ すまし汁（水菜・豆腐）	米飯 鶏肉の菜種焼き 厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁（大根葉・油揚げ）	米飯 鰆のみぞれ煮 小松菜のソテー おくらのなめ茸和え すまし汁（水菜・たまねぎ）	米飯 赤魚の煮つけ さつまいも甘煮 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁（豆腐・わかめ）	米飯 鶏肉のネギソースかけ 白菜とウィンナーのソテー いんげんサラダ 味噌汁（しめじ・ほうれん草）	米飯 カラスガレイの幽庵かけ キャベツのソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁（えのき・にんじん）	米飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト 青菜の和え物 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（アスパラ・しめじ）
3時	チーズ蒸しケーキ	ショコラブッセ	プリン	シュークリーム	和のパンケーキ（抹茶）	ロールケーキ	イチゴサンド

～今週のおすすめメニュー～
沖縄名物タコライス！
暑くなってきたので、元気がでるメニューを考えました。
野菜もお肉もいっぱい食べて、この暑い夏を乗りきりましょう。