

5週献立カレンダー（昼・夜縦並び）

週	時間帯	月	火	水	木	金	土	日
1	昼	おにぎり 味噌汁	冷凍うどん 温玉	食パンピザ	カップそば 野菜ジュース	サンドイッチ	納豆ご飯 漬物	レトルトカレー サラダ
	夜	カレーライス	鶏の照り焼き	豚の生姜焼き	鯖の味噌煮	グラタン	チキン南蛮	ハンバーグ
2	昼	たまごかけご飯	レトルトパスタ	カット野菜のラーメン	ポタートースト ヨーグルト	ツナマヨおにぎり	残り物 スープ	レトルトうどん のり
	夜	ラザニア	石狩鍋	豚の角煮	鯛の塩焼き	エビチリ	すき焼き風煮物	ミートソースパスタ
3	昼	冷やし中華	菓子パン スープ	コーンスープ トースト	ご飯 ふりかけ	カップ焼きそば	サラダ巻き（市販）	チーズトースト 果物
	夜	ぶりの照り焼き	八宝菜	回鍋肉	チキンクリーム煮	さんまの塩焼き	牛すじ煮込み	お好み焼き
4	昼	残りご飯＋目玉焼き	そうめん	ツナおにぎり	カレーパン（市販）	サラダチキン パン	冷凍炒飯 スープ	コーンフレーク
	夜	豚キムチ	白身魚のムニエル	グリルチキン	鮭のホイル焼き	チンジャオロース	鶏団子鍋	ジャージャー麺
5	昼	ご飯 のり 味噌汁	カップスープ パン	カレー炒飯	お茶漬け	レトルト親子丼	チルド弁当（市販）	たぬきうどん
	夜	アジフライ 千切りキャベツ	シュウマイ	鶏のトマト煮	魚の西京焼き	麻婆豆腐	ロールキャベツ	ビーフストロガノフ