

旬の食材を活かした一週間のモデルメニュー（献立表）

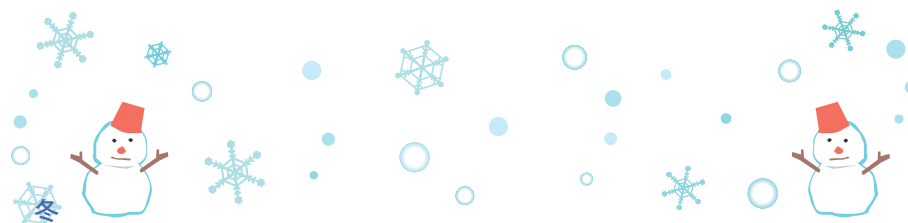
前ページまでには平日、休日を代表する1日分のメニューを紹介しましたが、ご飯食を中心に日々の食事を組み立て、旬の野菜、魚介、果実などをふんだんに取り入れながら、栄養バランスにも配慮した一週間分の献立表まとめました。ご家庭での献立てづくりの参考にしてみてください。

秋

	朝食	昼食	夕食
月	ご飯 ねぎ入り卵焼き 里芋のごよし 呉汁 味付のり いちじくのヨーグルトかけ	氷見うどん すりみ揚げ 小松菜のくるみソース 果物（りんご、ぶどう）	ご飯 ふくらぎの柚庵焼き いとこ煮 赤ずいきの酢の物 大かぶ漬け
火	とろろ昆布のおにぎり ほうれん草ソテー 白菜と揚げの味噌汁 果物（水島柿）	野菜たっぷり焼きそば やまぶしたけのかきたま汁 さつまいもとりんごのブルーベリー煮 ピネミルク（牛乳+果実酢）	ご飯 茶碗蒸し きんぴらごぼう やまいもの酢の物 かぶらごき
水	ご飯 焼きかかれい 小松菜のごまよごし 即席漬 なめこの味噌汁 果物（呉羽なし）	きのこスープバゲティー 富山県産大豆サラダ 果物のヨーグルト和え ミルクココア	ご飯 さばの味噌煮 さつまいもと春菊の白和え 白菜の甘酢漬 卵豆腐とみつばのすまし汁
木	ロールパン 洋風入り卵 かぼちゃサラダ 果物（オレンジ） カフェ・オ・レ	ご飯 若鶏のきのこハーブ焼き ニシンの昆布巻き フレッシュサラダ かぶの味噌汁 果物（デラウエア）	栗ご飯 刺身の盛り合わせ かにときゅうりの酢の物 炊き合わせ すまし汁
金	ご飯 目玉焼き 厚揚げと青菜のさっと煮 さといもの味噌汁 果物（みかん）	サンドイッチ じゃがいものオープン焼き 果物（バナナ） ホットミルク	ご飯 牛肉八幡焼き かぶの柚子風味付け のっぺい汁 煮豆
土	ご飯 おくら納豆 野菜炒め 秋ねぎの卵とじ だんごの味噌汁 果物（キウイフルーツ）	カレーライス 海藻サラダ（りんごドレッシング） 洋ナシの赤ワイン煮 ロイヤルミルクティー	しめじご飯 秋刀魚ピリ辛揚げ さといも田楽 根菜汁 みょうがの甘酢漬
日	ご飯 みりん干し 青菜のおひたし なめこおろし 秋なすと揚げの味噌汁 果物（呉羽なし）	富山風お好み焼き （しろえび、とろろ昆布入り） 柿とかぶのサラダ 果物（巨峰、ゆで栗） カフェ・オ・レ	ご飯 ポークソテーきのこソース 大根のおすわい ほうれん草のごま和え しじみの味噌汁

3ページにメニューを紹介

5ページにメニューを紹介



	朝食	昼食	夕食
月	ご飯 するめいか焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜とほうきんの実のごまよごし 白菜とあげの粕汁 果物（加積りんご）	ご飯 富山白ねぎのクリーム煮 ミニかに玉風 切干大根のやちやら漬	ご飯 ぶり大根の煮物（ぶり大根） たらの子付け ごぼうのかき揚げ さといもの煮転がし 野菜の甘酢漬
火	ほっとサンド さつまいものミルク煮 野菜スープ 果物（グレープフルーツ）	菜膳ピラフ 白菜の華風サラダ 果物（みかん、ブルーベリー） ジャスミンティー	ご飯 湯豆腐冬野菜添え ひじきの炒り煮 さといものマヨネーズ和え
水	ご飯 とろろいも 牛乳おから 南瓜と絹さやの味噌汁 赤かぶの漬物 果物（みかん）	鍋焼きうどん れんこんの炒め物 即席漬 果物（バナナ）	ご飯 鶏肉のトマトソースからめ 大根と帆立のサラダ オニオンチャウダー
木	ご飯 春菊とウィンナー炒め 棒だらの甘煮 さといもの味噌汁 果物（オレンジ）	菜飯のおにぎり 鮭と大根の粕汁 もやしの炒め物 フルーツヨーグルト添え	ご飯 空也蒸し いかの煮物 さつまいもと三つ葉のかき揚げ 炒り五目なます
金	ご飯 かまぼこと卵の炒め物 水菜の辛子和え 麩の味噌汁 味付け海苔 果物（伊予かん）	もちピザ りんごとかぶのサラダ 果物（いちご） ホットミルク	ご飯 豆腐ハンバーグ ふろふき大根 蒸し南瓜のマヨネーズかけ 鱈汁
土	胚芽パン オムレツ 金時豆のスープ 果物のヨーグルト添え カフェ・オ・レ	押し寿司 れんこんのすり身はさみ揚げ 豚汁 コンポート	ご飯 すき焼き 大根とかにの酢の物 白菜の漬物 カモミールティー
日	ご飯 鮭の粕みそ焼き 焼き豆腐とぜんまいの煮物 ふきたちのわさび和え れんこんだんごの味噌汁 あんぼ柿	お雑煮 三種盛り（田作り、数の子、黒豆） かぶら寿司 大根おろしのいくら添え	ご飯 げんげの蕪蒸し 富山牛とチンゲン菜の菜膳炒め 干しずいきの白和え

7ページにメニューを紹介

9ページにメニューを紹介