

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
8月 31日 (日)	ご飯・味噌汁 さば照り焼き ふきの煮物 オクラと山芋ねばねばサラダ パイン缶 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き かぶとさつま揚げの煮物 春菊くるみ和え	ご飯、味噌汁 豆腐ステーキきのこあん 海老カツ 切り干しゆず香り
9月 1日 (月)	ご飯、味噌汁 豆乳がんも含め煮 冬瓜そぼろあんかけ 会席漬 みかんヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 ますのマヨネーズ焼き 南瓜とベーコンの バター炒め 胡瓜の梅和え	ご飯、味噌汁 牛肉のしぐれ煮風 ブロッコリーソテー 白菜のサッパリ和え
2日 (火)	ご飯・味噌汁 彩り野菜の玉子焼き 切り昆布大豆 ほうれん草ごま和え ぶどう缶 牛乳	豚角煮丼、味噌汁 わらびの煮物 ところてん マンゴー	ご飯、味噌汁 たらもろみ漬け焼き 小松菜とあさりの煮浸し さつまいもサラダ
3日 (水)	ご飯・味噌汁 あじ塩焼き 切り干し大根の煮物 三色豆 黄桃ヨーグルト 牛乳	味噌ラーメン いなり寿司 春巻き オクラのおかか和え ミニエクレア	ご飯、コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コールスローサラダ
4日 (木)	ご飯・味噌汁 シーフードステーキ ひじきと野菜の彩り煮 菜の花きのこ マンゴー缶 牛乳	ご飯、つみれ汁 ほっけ照り焼き チンゲン菜とハム炒め パンネサラダ	ご飯、味噌汁 豚肉のネギ塩炒め 里芋田楽 卵豆腐
5日 (金)	ご飯・味噌汁 温泉卵 すきやき風畑のお肉 柚子香りこんにゃく アロエヨーグルト 牛乳	チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ 杏仁フルーツ	ご飯、味噌汁 赤魚のムニエル 茄子の甘辛煮 春雨サラダ
6日 (土)	ご飯・味噌汁 信田煮 姫竹とかつお煮 ポテトサラダ リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 チーズメンチカツ 海老ボール煮 五目もやし	ご飯、味噌汁 そいみりん漬け焼き かぶのそぼろあんかけ めかぶとエノキの和え物

間食時はなるべくカルシウムを含む食品を摂取すると尚バランスが良くなります。