

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
9月 14日 (日)	ご飯・味噌汁 ウインナー 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 鶏肉とアスパラの 柚子胡椒炒め 卵豆腐 春菊ピーナッツ和え	ご飯、味噌汁 たらの野菜あんかけ 豚バラ大根の煮物 胡瓜の酢の物
15日 (月)	ご飯、味噌汁 野菜入り肉詰めいなり ごぼうの旨煮 いんげんごま和え みかんヨーグルト 牛乳	栗ご飯、あさりの潮汁 天ぷら きのこおぼろ和え 紅白まんじゅう	ご飯、中華スープ チンジャオロース 二色焼売 春雨サラダ
16日 (火)	ご飯・味噌汁 加賀揚げ 細切り昆布の煮物 筍と菜の花のお浸し ぶどう缶 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ふろふきかぶ 五目もやし	ご飯、味噌汁 ほっけみりん焼き さつま芋甘露煮 チンゲン菜中華和え
17日 (水)	ご飯・味噌汁 にしんおろし煮 冬瓜そぼろあんかけ 白花豆 黄桃ヨーグルト 牛乳	かき揚げそば 巻き寿司 焼きつくね おくらのガーリックマリネ フルーツアロエ	ご飯、味噌汁 豚しゃぶごまだれかけ はんぺんチーズ焼き 梅こんにゃく
18日 (木)	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 野菜大豆煮 胡瓜粕漬け マンゴー缶 牛乳	お誕生日会 	ご飯、味噌汁 チキンステーキ 小松菜バター醤油炒め キャベツのしらす和え
19日 (金)	ご飯・味噌汁 ミートボール ひじき煮 スパゲッティサラダ アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 白身魚粕漬け焼き 竹の子土佐煮 白菜の生姜和え	ご飯、味噌汁 豆腐チャンプルー エビチリソース とろろ芋
20日 (土)	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き きのこバターソテー ほうれん草お浸し リンゴ缶 牛乳	シーフードカレー コンソメスープ 海藻サラダ なし	ご飯、味噌汁 豚肉のシャリアピン ソースかけ スナップエンドウソテー 豆と根菜のごまだれサラダ

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。