

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
10月 5日 (日)	ご飯・味噌汁 納豆 じゃが芋鶏そぼろ煮 青しそ大根 パイン缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 旬彩焼きあんかけ マカロニサラダ	ご飯、味噌汁 豚肉のシャリアピンソース アスパラコーン炒め チンゲン菜辛子和え
6日 (月)	ご飯、味噌汁 さば照り焼き きのこバターソテー 菜の花湯葉和え みかんヨーグルト 牛乳 	さつま芋ごはん、味噌汁 お月見ハンバーグ 緑野菜のイタリアンサラダ お月見まんじゅう	ご飯、味噌汁 鶏肉の山椒焼き ごぼう巻きの煮物 白菜しその実和え 
7日 (火)	ご飯・味噌汁 温泉卵 なすとインゲンの生姜餡 枝豆とひじきの白和え ぶどう缶 牛乳	ご飯、つみれ汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め わらびの煮物 南瓜サラダ 	ご飯、味噌汁 ほっけ塩焼き 大根の肉みそかけ 春菊くるみ和え
8日 (水)	ご飯・味噌汁 若鶏ごま照焼き さつま揚げ入り切り昆布 オクラのおかか和え 黄桃ヨーグルト 牛乳	山菜そば、いなり寿司 卵豆腐 胡瓜しらす和え フルーツアロエ	ご飯、味噌汁 そい塩こうじ焼き 小松菜の炒め 彩り野菜の和え物 
9日 (木)	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き ほうれん草ベーコンバター炒め スパゲッティサラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯、味噌汁 豆腐ステーキきのこあんかけ 焼き栗コロケ めかぶ 	ご飯、中華スープ 回鍋肉 海鮮大焼売 チンゲン菜ナムル
10日 (金)	ご飯・味噌汁 彩り野菜の卵焼き ごぼうの旨煮 知床の華 アロエヨーグルト 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト 海藻サラダ	ご飯、味噌汁 赤魚の煮付け かぶの海老あんかけ ブロッコリーツナマヨ和え 
11日 (土)	ご飯・味噌汁 ウィンナー ひじき煮 小松菜のごま和え リンゴ缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 たらモロミ漬け焼き がんも煮 梅こんにゃく	ご飯、味噌汁 牛肉のしぐれ煮風 はんぺんチーズ焼き 梅こんにゃく

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。