

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
9月 7日 (日)	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き 芋づるぜんまいの田舎煮 桜エビとおくらのお浸し パイ缶 牛乳	ご飯、中華スープ 家常豆腐 焼き餃子 ほうれん草ナムル	ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲン菜ジャコ炒め 長芋梅だれかけ
8日 (月)	ご飯、味噌汁 納豆 きのこバターソテー 小松菜ごま和え みかんヨーグルト 牛乳	ヒレカツ丼、味噌汁 緑野菜のペペロンチーノ 胡瓜とワカメの酢味噌和え ラ・フランスゼリー	ご飯、味噌汁 カレーの煮付け 焼きビーフン 白菜とモロヘイヤの辛子和え
9日 (火)	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き レンコンと昆布の煮物 菜の花湯葉和え ぶどう缶 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き アスパラドレッシング和え	ご飯、味噌汁 肉豆腐 若布とひじきの海鮮ステーキ 彩り野菜の和え物
10日 (水)	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 金平ごぼう チンゲン菜お浸し 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 さば味噌煮 大根あんかけ トマトサラダ	ご飯、味噌汁 豚肉の甘辛炒め コーンコロケ もやしとにらの白だし和え
11日 (木)	ご飯・味噌汁 若鶏ごま照焼き かぶとブロッコリーのクリームソース マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳	中華丼、味噌汁 小籠包 胡瓜とクラゲの和え物 バナナ	ご飯、味噌汁 鮭の塩焼き 黒豆がんも煮 かつおもずく酢
12日 (金)	ご飯・味噌汁 赤魚のみりんやき なすとインゲンの生姜餡 大根なます アロエヨーグルト 牛乳	ナポリタン コーンクリームスープ ツナサラダ チョコ焼きドーナツ	ご飯、味噌汁 ハンバーグ いかと里芋の煮物 枝豆とひじきの白和え
13日 (土)	ご飯・味噌汁 五目卵焼き 竹輪と昆布の煮物 あさりとキャベツの生姜和え リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 白身魚のから揚げ 南瓜の含め煮 菜の花お浸し	ご飯、味噌汁 豚肉ともやしのポン酢炒め 大豆五目煮 ほうれん草なめ茸和え

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。