

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
10月 26日 (日)	ご飯・味噌汁 和風炒り豆腐包み焼き レンコンと昆布の煮物 桜エビとオクラのお浸し パイン缶 牛乳	ご飯、味噌汁 さんま蒲焼 スナップエンドウソテー 春菊くるみ和え 	ご飯、味噌汁 豚肉のオイスター炒め 海鮮華包み トマトサラダ 
27日 (月)	ご飯、味噌汁 ほうれん草オムレツ コーンクリーム煮 シーフレッシュサラダ みかんヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろあんかけ ふきの酢味噌和え	ご飯、味噌汁 ガリバタチキン 五目巾着煮 春雨サラダ
28日 (火)	ご飯・味噌汁 彩りさつま揚げ 芋づるぜんまいの田舎煮 小松菜お浸し ぶどう缶 牛乳 	焼きそば、中華スープ カニ巻き卵 インゲンと白きくらげナムル りんご 	ご飯、味噌汁 白身魚のから揚げ 里芋田楽 菜の花のり和え 
29日 (水)	ご飯・味噌汁 さば照り焼き 刻み昆布の煮物 白菜のゆかり和え 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豆腐ステーキ きのこあんかけ 野菜天ぷら 胡瓜の酢の物	ご飯、味噌汁 チキンのトマト煮込み チンゲン菜と海老のソテー ごぼうサラダ 
30日 (木)	ご飯・味噌汁 目玉焼き 肉じゃが ほうれん草ごま和え マンゴー缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 たらこの煮付け もやし中華炒め れんこん梅オカ力和え 	ご飯、味噌汁 豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め いか大根 レタスサラダ 
31日 (金)	ご飯・味噌汁 ベジステーキ 豆と野菜の彩り煮 切干大根サラダ アロエヨーグルト 牛乳	海老ピラフ わかめスープ ハンバーグ&南瓜グラタン ハロウィン🎃どら焼き	ご飯、味噌汁 マスのバター醤油焼き キャベツと竹輪の煮物 スパゲッティサラダ
11月 1日 (土)	ご飯・味噌汁 赤魚みぞれ煮 冬瓜そぼろあんかけ 菜の花のお浸し リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉の醤油麴漬け焼き 小松菜のベーコン炒め 千切り長芋	ご飯、味噌汁 ほっけ塩焼き 三色信田煮 チンゲン菜のツナ和え

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。