

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
10月 12日 (日)	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き ふきの煮物 菜の花きのこ パイン缶 牛乳	天津丼、中華スープ 小籠包 キャベツの中華和え 柿	ご飯、味噌汁 鶏肉の味噌焼き スナップエンドウソテー 焼きなす 
13日 (月)	ご飯、味噌汁 鶏と野菜の焼きつくね ポトフ 湯葉と昆布の彩り和え みかんヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豚角煮 笹かまぼこ 五目もやし 	ご飯、味噌汁 サーモンフライ 大豆五目煮 なめこおろし
14日 (火)	ご飯・味噌汁 信田煮 冬瓜そぼろあんかけ 三色豆 ぶどう缶 牛乳	スパゲティミートソース コーンスープ ツナサラダ きなこマンシェ 	ご飯、味噌汁 そいみりん漬け焼き さつま芋甘煮 アスパラ蟹サラダ 
15日 (水)	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 鶏肉とれんこんの煮物 あさりとキャベツの生姜和え 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、具たくさん汁 カレーの煮付け かぶとさつま揚げの 味噌かけ ほうれん草ピーナッツ和え	ご飯、味噌汁 タンドリーチキン チンゲン菜と桜エビ炒め たらもサラダ 
16日 (木)	ご飯・味噌汁 いわしの梅煮 すきやき風畑のお肉 彩り野菜のお浸し マンゴー缶 牛乳	お誕生日会 	
17日 (金)	ご飯・味噌汁 加賀揚げ 竹の子土佐煮 いかホッキサラダ アロエヨーグルト 牛乳 	釜揚げしらす丼 みそし 切り干し大根の煮物 きのこおぼろ和え かりんとう饅頭	ご飯、味噌汁 酢鶏 焼きビーフン おくらとモロヘイヤの おかか和え 
18日 (土)	ご飯・味噌汁 五目卵焼き 竹輪と昆布の煮物 いんげんごま和え リンゴ缶 牛乳	ご飯 ロールキャベツシチュー ほうれん草ベーコンの バター風味 トマトと海老のマリネ バナナ	ご飯、味噌汁 たらの西京焼き 筑前煮 パンネサラダ

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。