

週間献立表

	朝食	昼食	夕食
11月 16日 (日)	ご飯・味噌汁 納豆 豚バラ大根の煮物 ポテトサラダ パイン缶 牛乳 	醤油ラーメン いなり寿司 春巻き 小松菜ナムル バナナ 	ご飯、味噌汁 ほっけのムニエル 卵豆腐 ブロッコリー蟹サラダ
17日 (月)	ご飯、味噌汁 赤魚のみりん焼き ごぼうの旨煮 あさりとキャベツの生姜和え みかんヨーグルト 牛乳	ご飯、つみれ汁 鶏肉の照り焼き さつま芋のレモン煮 おくらとモロヘイヤの おかか和え 	ご飯、中華スープ マーボー豆腐 小籠包 胡瓜とクラゲの和え物
18日 (火)	ご飯・味噌汁 五目卵焼き ひじきと野菜の彩り煮 筍と菜の花のお浸し ぶどう缶 牛乳 	ポークハヤシライス コンソメスープ 野菜サラダ 豆乳プリン 	ご飯、味噌汁 さばと野菜の甘酢あんかけ 里芋の煮物 春菊くるみ和え 
19日 (水)	ご飯・味噌汁 マイルドステーキ ふきの煮物 三色豆 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 鱈ちり鍋風 きのごバターソテー スパゲッティサラダ	ご飯、味噌汁 チキンソテー バーベキューソース 野菜炒め 塩だれナムル
20日 (木)	ご飯・味噌汁 にしんおろし煮 ジャーマンポテト 彩り野菜の白和え マンゴー缶 牛乳	お誕生日会 	ご飯、味噌汁 豚肉とアスパラの 塩こうじ炒め なすの甘辛煮 れんこん梅オカカ和え 
21日 (金)	ご飯・味噌汁 野菜いろいろ肉団子 姫竹とかつお煮 会席漬 アロエヨーグルト 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉の香草焼き チンゲン菜のツナマヨ和え オレンジ 	ご飯、味噌汁 サーモンフライ 焼きビーフン 菜の花なめ茸和え
22日 (土)	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ かぶとブロッコリーのクリームソース いんげんピーナッツ和え リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 そいモロミ漬け焼き 小松菜とホタテの中華炒め パンネサラダ 	ご飯、味噌汁 牛肉のしぐれ煮風 はんぺんチーズ焼き なめこおろし

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。