

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
11月 2日 (日)	ご飯・味噌汁 厚焼き卵 金平ごぼう 胡瓜粕漬け パイン缶 牛乳	パン、コンソメスープ ポークチャップ キャベツと蟹カマ和え	ご飯、味噌汁 そい照り焼き 高野豆腐と野菜の炊合せ たらもサラダ
3日 (月)	ご飯、味噌汁 納豆 筑前煮 小松菜のごま和え みかんヨーグルト 牛乳	鮭のちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し スナップエンドウお浸し さつま芋と栗のタルト	ご飯、味噌汁 牛しゃぶおろしソース 4種具材のチャプチェ もやしのからし和え
4日 (火)	ご飯・味噌汁 若鶏ごま照焼き きのこバターソテー オクラのおかか和え ぶどう缶 牛乳	ご飯、味噌汁 さば野菜あんかけ ふきの土佐煮 白菜の柚子和え	ご飯、味噌汁 肉豆腐 コーンクリームコロッケ めかぶ
5日 (水)	ご飯・味噌汁 豆乳がんも含め煮 なすとインゲンの生姜餡 うぐいす豆 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉の塩だれ炒め ひじき煮 ほうれん草生姜和え	ご飯、味噌汁 カレーの煮付け チンゲン菜とハムのソテー 彩り野菜の和え物
6日 (木)	ご飯・味噌汁 温泉卵 鶏肉とれんこんの煮物 菜の花湯葉和え マンゴー缶 牛乳	メンチカツカレー コンソメスープ 豆と根菜のごまだれサラダ マスカットゼリー	ご飯、味噌汁 たらもロミ漬け焼き 雷こんにゃく 五目もやし
7日 (金)	ご飯・味噌汁 あじみりん焼き 切干大根煮 いんげんピーナッツ和え アロエヨーグルト 牛乳	ほっけ照り焼き、味噌汁 いなり寿司 京風シュウマイ 小松菜のしらす和え 柿	ご飯、味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 南瓜とベーコンのバター炒め ブロッコリーおかか和え
8日 (土)	ご飯・味噌汁 シーフードステーキ 竹の子土佐煮 キャベツの彩り酢の物 リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜炒め 旬彩焼き かぶと胡瓜の浅漬け	ご飯、味噌汁 赤魚の西京焼き 切り昆布大豆 からし菜お浸し

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。