

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
12月 21日 (日)	ご飯・味噌汁 豆乳がんも含め煮 塩こうじ金平 いんげんピーナッツ和え パイン缶 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 卵豆腐 とろろ芋	ご飯、味噌汁 カレイの煮付け 4種具材のチャプチェ 焼きなす 
22日 (月)	ご飯、味噌汁 あじ塩焼き ひじき煮 マカロニサラダ みかんヨーグルト 牛乳	麦飯、味噌汁 豆腐ステーキおろしソース 若鶏二色巻き 冬至南瓜 	ご飯、味噌汁 白身魚みりん焼き かぶのそぼろあんかけ チンゲン菜ツナ和え
23日 (火)	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 大豆五目煮 ほうれん草ごま和え ぶどう缶 牛乳	あさりときのこの 和風パスタ 肉団子スープ 野菜サラダ 苺のカスタードタルト	ご飯、味噌汁 豚肉ともやしの味噌炒め 里芋の煮物 胡瓜しらす和え 
24日 (水)	ご飯・味噌汁 加賀揚げ ふきの煮物 小松菜お浸し 黄桃ヨーグルト 牛乳	海老ピラフ、コンソメスープ フライドチキンと フラワーグラタン サンタさんからの チョコムース	ご飯、味噌汁 赤魚の煮付け スナップエンドウソテー れんこん梅オカカ和え 
25日 (木)	ご飯・味噌汁 さば葱醤油焼き アワビ茸時雨煮 キャベツの彩り酢の物 マンゴー缶 牛乳	クリスマスメニュー お楽しみください	ご飯、味噌汁 酢豚 カニ巻き卵 塩だれナムル 
26日 (金)	ご飯・味噌汁 鶏そぼろ信田 なすとインゲンの生姜餡 オクラおかか和え アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、豚汁 そい照り焼き たけのこの煮物 ほうれん草わさび和え 	ご飯、味噌汁 和風ロールキャベツ 海老マヨ 菜の花くるみあえ 
27日 (土)	ご飯・味噌汁 ツナマヨオムレツ 切り干し大根の煮物 枝豆とひじきの白和え リンゴ缶 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 焼きじゃが 緑野菜のイタリアンサラダ	ご飯、味噌汁 ほっけ塩焼き チンゲン菜とハムのソテー エリンギマリネ

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。