

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
12月 7日 (日)	ご飯・味噌汁 温泉卵 すきやき風畑のお肉 桜エビとオクラのお浸し パイン缶 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉のデミソース煮込み 海藻サラダ	ご飯、味噌汁 たらもろミ漬け焼き なすの味噌炒め ごぼうサラダ
8日 (月)	ご飯、味噌汁 豆腐のそばろあん包み コーンクリーム煮 小松菜ごま和え みかんヨーグルト 牛乳	かき揚げうどん 巻き寿司 いわしの梅煮 からし菜お浸し きな粉プリン	ご飯、中華スープ チンジャオロース チンゲン菜とエノキの和え物
9日 (火)	ご飯・味噌汁 ウインナー 切り昆布煮 菜の花湯葉和え ぶどう缶 牛乳	ご飯、味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 錦糸卵の海老真丈あんかけ 春雨サラダ	ご飯、味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 緑野菜のペペロンチーノ キャベツの塩昆布和え
10日 (水)	ご飯・味噌汁 彩り野菜の卵焼き ほうれん草ベーコンバター風味 スパゲッティサラダ 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉のシャリアピン ソースかけ 里芋田楽 大根なます	ご飯、味噌汁 サーモンフライ かぶのそばろ煮 白菜の生姜和え
11日 (木)	ご飯・味噌汁 あじみりん焼き 金平ごぼう 彩り野菜のお浸し マンゴー缶 牛乳	きのこご飯 味噌汁 肉豆腐 若布とひじきの海鮮ステーキ バナナ	ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋甘露煮 子持ちこんにゃく
12日 (金)	ご飯・味噌汁 信田煮 蒸し茄子のとろみあんかけ 白松前漬 アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 帆立フライ おくらと山芋の ねばねばサラダ	ご飯、味噌汁 メヌケ煮付け 焼きビーフン 菜の花辛子和え
13日 (土)	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き 豆ひじき ふきの酢味噌和え リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 かに玉 バンバンジー風 インゲンと白きくらげ のナムル	ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ ポトフ キャベツのツナマヨ和え

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。