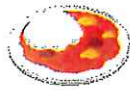


# 週 間 献 立 表

|                   | 朝 食                                                                                                                                                     | 昼 食                                                                                                                              | 夕 食                                             |                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 12月<br>14日<br>(日) | ご飯・味噌汁<br>納豆<br>姫竹とかつお煮<br>白菜梅なめ茸和え<br>パイン缶<br>牛乳<br>                  | ビーフカレー<br>コンソメスープ<br>大根サラダ<br>マンゴー<br>          | ご飯、味噌汁<br>さばと野菜の甘酢あんかけ<br>ごぼう巻きの煮物<br>もやしの白だし和え |                                               |
| 15日<br>(月)        | ご飯、味噌汁<br>ハムエッグ<br>かぶとブロッコリーのクリームソース<br>ほうれん草お浸し<br>みかんヨーグルト<br>牛乳<br> | ご飯、味噌汁<br>豚肉と野菜炒め<br>海老ボール煮<br>小松菜生姜和え<br>      | ご飯、味噌汁<br>鮭塩焼き<br>アスパラベーコンソテー<br>ポテトサラダ         |                                               |
| 16日<br>(火)        | ご飯・味噌汁<br>若鶏ごま照焼き<br>冬瓜そぼろあんかけ<br>三色豆<br>ぶどう缶<br>牛乳                                                                                                     | 塩焼きそば、中華スープ<br>焼き餃子<br>胡瓜とクラゲの和え物<br>りんごゼリー<br> | ご飯、味噌汁<br>ミックスフライ<br>炒り豆腐<br>野菜サラダ              |                                               |
| 17日<br>(水)        | ご飯・味噌汁<br>シーフードステーキ<br>ごぼうの旨煮<br>キャベツのごま和え<br>黄桃ヨーグルト<br>牛乳                                                                                             | ご飯、味噌汁<br>赤魚の西京焼き<br>なすの甘辛煮<br>白菜のお浸し<br>     | ご飯、味噌汁<br>豚バラ大根の煮物<br>チンゲン菜と桜えび炒め<br>かつおもずく酢    |                                               |
| 18日<br>(木)        | ご飯・味噌汁<br>にしんおろし煮<br>きのこバターソテー<br>筍と菜の花のお浸し<br>マンゴー缶<br>牛乳<br>       | お誕生日会<br>                                     |                                                 | ご飯、味噌汁<br>鶏肉のチーズ焼き<br>ジャーマンポテト<br>切り干し大根彩りサラダ |
| 19日<br>(金)        | ご飯・味噌汁<br>五目卵焼き<br>ずいきの炊いたん<br>おくらとモロヘイヤのおかか和え<br>アロエヨーグルト<br>牛乳                                                                                        | ご飯、味噌汁<br>豚しゃぶごまだれかけ<br>コーンクリームコロッケ<br>梅こんにゃく                                                                                    | ご飯、味噌汁<br>ほっけちゃんちゃん焼き<br>三色信田煮<br>春菊くるみ和え       |                                               |
| 20日<br>(土)        | ご飯・味噌汁<br>マイルドステーキ<br>さつま揚げ入り切り昆布<br>胡瓜粕漬<br>リンゴ缶<br>牛乳                                                                                                 | ご飯、味噌汁<br>たらモロミ漬け焼き<br>ブロッコリーのソテー<br>さつま芋のハニー<br>マスタードサラダ                                                                        | ご飯、味噌汁<br>ガリバタチキン<br>海鮮大焼売<br>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。