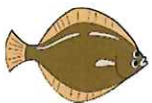


週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
11月 30日 (日)	ご飯・味噌汁 豆乳がんも含め煮 きのこバターソテー 白菜のゆかり和え パイン缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 トンカツ ブロッコリー蟹あんかけ さつまいもサラダ 	ご飯、味噌汁 ますのムニエル 雷こんにゃく 焼きナス 
12月 1日 (月)	ご飯、味噌汁 目玉焼き 豆と野菜の彩り煮 ほうれん草ごま和え みかんヨーグルト 牛乳 	ご飯、具たくさん汁 そい塩麴焼き 南瓜の含め煮 チンゲン菜とカニカマ和え 	ご飯、味噌汁 鶏肉とアスパラの 柚子胡椒炒め 笹かまぼこ レタスサラダ 
2日 (火)	ご飯・味噌汁 赤魚のみぞれ煮 冬瓜そぼろあんかけ うぐいす豆 ぶどう缶 牛乳	梅にゅう麺 いなり寿司 旬彩焼き 切り干し大根煮 フルーツアロエ	ご飯、味噌汁 ポークチャップ ジャーマンポテト おくらのガーリックマリネ
3日 (水)	ご飯・味噌汁 鶏と野菜の焼きつくね ふきの煮物 小松菜お浸し 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豆腐チャンプルー えび海鮮餃子 もずく酢 	ご飯、味噌汁 さわら幽庵焼き 菜の花とあさりの煮浸し マカロニサラダ
4日 (木)	ご飯・味噌汁 厚焼き卵 竹輪と昆布の煮物 彩り野菜の和え物 マンゴー缶 牛乳	チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ みかん 	ご飯、味噌汁 カレイの煮付け ハムカツ たたき胡瓜 
5日 (金)	ご飯・味噌汁 納豆 筑前煮 スナップエンドウお浸し アロエヨーグルト 牛乳 	ご飯、味噌汁 ほっけ西京焼き 豚バラ大根の煮物 五目もやし	ご飯、味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き ほうれん草ジャコ炒め たらもサラダ
6日 (土)	ご飯・味噌汁 さば照り焼き 竹の子土佐煮 会席漬 リンゴ缶 牛乳 	豚丼、味噌汁 れんこんと昆布の煮物 白菜しその実和え いちごエクレア 	ご飯、味噌汁 コロッケ2種盛り合わせ ニラとしめじの卵とじ ブロッコリーの チーズおかか和え 

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。