

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
1月 25日 (日)	ご飯・味噌汁 マイルドステーキ ふきの煮物 ほうれん草ゆかり和え パイン缶 牛乳	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ みかんゼリー 	ご飯、味噌汁 白身魚のムニエル 旬彩焼き 白菜とモロヘイヤの おかか和え 
26日 (月)	ご飯、味噌汁 炒り豆腐包み焼き さつま芋の甘煮 彩り野菜の白和え みかんヨーグルト  牛乳	ご飯、味噌汁 ガリバタチキン えび海鮮餃子 春雨サラダ	ご飯、味噌汁 カレイの煮付け チンゲン菜とホタテの中華炒め 卵サラダ 
27日 (火)	ご飯・味噌汁 加賀揚げ 刻み昆布の煮物 小松菜ごま和え  ぶどう缶 牛乳	ご飯、味噌汁 赤魚の西京焼き 三色信田煮 胡瓜の酢の物	ご飯、味噌汁 牛しゃぶおろしソース ブロッコリー蟹あんかけ スパゲッティサラダ 
28日 (水)	ご飯・味噌汁 オムレツ 豆と野菜の彩り煮 菜の花お浸し 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 ジャーマンポテト 焼きナス 	ご飯、味噌汁 ほっけ塩焼き 雷こんにゃく コールスローサラダ
29日 (木)	ご飯・味噌汁 にしん土佐煮 冬瓜そぼろあんかけ 桜エビとオクラのお浸し マンゴー缶 牛乳	味噌コーンバター ラーメン いなり寿司 彩り野菜の卵焼き 白菜しらす和え  りんご	ご飯、味噌汁 鶏肉と大根の煮物 冷奴 めかぶ
30日 (金)	ご飯・味噌汁 シーフードステーキ ポトフ あさりとキャベツの生姜和え アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、中華スープ チンジャオロース 春巻き 塩だれナムル 	ご飯、味噌汁 たらの野菜あんかけ アスパラソテー 豆と根菜のごまだれサラダ
31日 (土)	ご飯・味噌汁 ウインナー きのこバターソテー さつまいもサラダ  リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き かぶとさつま揚げの 味噌かけ ほうれん草のり和え	ご飯、味噌汁 メヌケ揚げ煮風 若布とひじきの海鮮ステーキ 春雨サラダ

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。