

週間献立表

	朝食	昼食	夕食
2月 22日 (日)	ご飯・味噌汁 チーズ入り肉団子 ごぼうの旨煮 キャベツのごま和え パイ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 ますの塩焼き 里芋そぼろあんかけ 春菊くるみ和え 	ご飯、味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 旬彩焼き 胡瓜とあさりの酢味噌和え 
23日 (月)	ご飯、味噌汁 笹かまぼこ すき焼き風畑のお肉 れんこんサラダ みかんヨーグルト 牛乳 	うな丼 あおさと豆腐の味噌汁 さつま芋甘露煮 切り干しゆず香り まんじゅう(紅)	ご飯、中華スープ 酢豚 海鮮華包み 春雨サラダ
24日 (火)	ご飯・味噌汁 オムレツ きのこバターソテー 菜の花のお浸し ぶどう缶 牛乳 	豆入りキーマカレー コンソメスープ 野菜サラダ 杏仁フルーツ	ご飯、味噌汁 タラのムニエル 白滝の炒め煮 シーフレッシュサラダ
25日 (水)	ご飯・味噌汁 豆乳がんも含め煮 冬瓜そぼろあんかけ 白菜なめ茸和え 黄桃ヨーグルト 牛乳 	ご飯、味噌汁 白身魚のピザ風 ほうれん草とベーコンの バター風味 スパゲッティサラダ	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜炒め 大学芋 塩だれ胡瓜 
26日 (木)	ご飯・味噌汁 あじみりん焼き 茄子の甘辛煮 三色豆 マンゴー缶 牛乳	麦飯、具たくさん汁 揚げ出し豆腐 ウインナー巻き卵 とろろ芋 	ご飯、味噌汁 ガリバタチキン ふろふき大根 かつおもずく酢 
27日 (金)	ご飯・味噌汁 目玉焼き クリーミーベーコンポテト 桜エビとオクラのお浸し アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉のシャリアピンソース 焼きビーフン 五目もやし	ご飯、味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜と挽肉炒め レタスサラダ 
28日 (土)	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き 切り干し大根の煮物 豆サラダ リンゴ缶 牛乳	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼き餃子 バナナ 	ご飯、味噌汁 鶏肉のトマト煮込み ずいきの炊いたん からし菜お浸し

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。