

週間献立表

	朝食	昼食	夕食
3月 1日 (日)	ご飯・味噌汁 納豆 姫竹とかつお煮 春菊しらす和え パイン缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 白身魚みりん焼き ふんわりナゲット ほうれん草生姜和え	ご飯、味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜煮 めかぶと胡瓜の和え物 
2日 (月)	ご飯、味噌汁 きんぴら包み焼き 竹輪と昆布の煮物 きゃべつの彩り酢の物 みかんヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋田楽 いんげんピーナッツ和え 	ご飯、味噌汁 鮭の香草焼き 炒り豆腐 チンゲン菜蟹サラダ
3日 (火)	ご飯・味噌汁 さつま揚げ ふきの土佐煮 マカロニサラダ ぶどう缶 牛乳	ちらし寿司 あさりの潮汁 茶碗蒸し 菜の花菊花和え 苺のレアチーズ風デザート 	ご飯、味噌汁 さば粕漬け焼き 五目巾着煮 焼きナス 
4日 (水)	ご飯・味噌汁 厚焼き卵 さつま芋甘露煮 彩り野菜の白和え 黄桃ヨーグルト 牛乳 	ご飯、味噌汁 たらの煮付け レンコンと昆布の煮物 いかホッキサラダ 	ご飯、味噌汁 豚肉とアスパラ柚子胡椒炒め 若布とひじきの海鮮ステーキ 白菜の浅漬け 
5日 (木)	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き なすとインゲンの生姜餡 ごぼうサラダ マンゴー缶 牛乳	親子にゅう麺 いなり寿司 京風シュウマイ 小松菜わさび和え はっさく 	ご飯、味噌汁 メンチカツ 高野豆腐と野菜の炊合せ 大根なます 
6日 (金)	ご飯・味噌汁 野菜いろいろ肉団子 大豆五目煮 オクラのお浸し アロエヨーグルト 牛乳 	ご飯、味噌汁 豚角煮 緑野菜のパペロンチーノ シーフレッシュサラダ	ご飯、味噌汁 そいの野菜あんかけ もやしとベーコンのソテー 千切り長芋
7日 (土)	ご飯・味噌汁 あじ塩焼き ジャーマンポテト ほうれん草ごまあえ リンゴ缶 牛乳	天丼、味噌汁 しらすのせ温奴 ひじき煮 ココアワッフル	ご飯、味噌汁 鶏肉の山椒焼き つみれ煮 コールスローサラダ

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。