

# 週間献立表

	朝食	昼食	夕食
4月 5日 (日)	ご飯・味噌汁 赤魚のみりん焼き ふきの煮物 会席漬 パイ缶 牛乳	ご飯、豚汁 メンチカツ 炊き合わせ マンゴー	ご飯、味噌汁 鶏肉ともやしのポン酢炒め 卵豆腐 からし菜お浸し
6日 (月)	ご飯、味噌汁 ベジステーク 金平ごぼう 菜の花きのこ みかんヨーグルト 牛乳	関西風肉うどん いなり寿司 彩りさつま揚げ いんげんくるみ和え プリン	ご飯、味噌汁 鮭の西京焼き かぶの海老あんかけ マカロニサラダ 
7日 (火)	ご飯・味噌汁 温泉卵 姫竹とかつお煮 ほうれん草ごま和え ぶどう缶 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉の香草焼き シーフレッシュサラダ	ご飯、味噌汁 たららの煮付け 南瓜の天ぷら レタスサラダ 
8日 (水)	ご飯・味噌汁 鶏と野菜の焼きつくね ひじき煮 さつまいもサラダ 黄桃ヨーグルト  牛乳	ご飯、味噌汁 ほっけちゃんちゃん焼き 黒豆がんも煮 もずく酢	ご飯、味噌汁 豚肉のオイスター炒め 海鮮餃子 胡瓜とクラゲの和え物
9日 (木)	ご飯・味噌汁 いわしの梅煮 なすとインゲンの生姜餡 青しそ大根 マンゴー缶 牛乳	ご飯、味噌汁 揚げ出し豆腐 ニラの卵とじ 白菜なめ茸和え 	ご飯、味噌汁 鶏肉のネギ塩炒め 野菜炒め チンゲン菜蟹サラダ
10日 (金)	ご飯・味噌汁 五目卵焼き 豆と野菜の彩り煮 桜エビとオクラのお浸し アロエヨーグルト 牛乳	ポークカレー コンソメスープ 野菜サラダ オレンジ 	ご飯、味噌汁 さわらの照り焼き ほうれん草とベーコンの バターソテー 千切り長芋
11日 (土)	ご飯・味噌汁 ウインナー  かぶとブロッコリーのクリームソース あさりとキャベツの生姜和え リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 そいもロミ漬け焼き 緑黄色野菜と 豆腐のふわっと揚げ スパゲッティサラダ	ご飯、味噌汁 鶏肉のトマト煮込み ジャーマンポテト 小松菜のしらす和え 

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。