

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
4月 19日 (日)	ご飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 ふきの煮物 白菜なめ茸和え パイン缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 かに豆腐 焼き餃子 春雨サラダ 	ご飯、味噌汁 鶏肉のムニエル 里芋田楽 かつおもずく酢 
20日 (月)	ご飯、味噌汁 マイルドステーキ 切り干し大根の煮物 会席漬 みかんヨーグルト 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉のデミソースかけ 緑野菜のイタリアン サラダ	ご飯、味噌汁 そいの野菜あんかけ つみれ煮 エリンギマリネ 
21日 (火)	ご飯・味噌汁 さばの照り焼き 竹の子土佐煮 マカロニサラダ ぶどう缶 牛乳	梅にゆう麺 巻き寿司 厚焼き卵 キャベツのしらす和え パンナコッタ	ご飯、味噌汁 チキンカツ 小松菜の煮浸し 彩り野菜の和え物 
22日 (水)	ご飯・味噌汁 ミートボールケチャップ ポトフ オクラと湯葉のお浸し 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 豚しゃぶごまだれかけ 若布とひじきの 海鮮ステーキ 焼きナス 	ご飯、味噌汁 赤魚の西京焼き 三色信田煮 チンゲン菜の蟹サラダ
23日 (木)	ご飯・味噌汁 彩り野菜の卵焼き 刻み昆布の煮物 いんげんピーナッツ和え マンゴー缶 牛乳	ドライカレー コンソメスープ 野菜サラダ キウイフルーツ 	ご飯、味噌汁 ほっけの竜田揚げ キャベツと厚揚げの 生姜醤油炒め とろろ芋
24日 (金)	ご飯・味噌汁 若鶏ごま照焼き アワビ茸時雨煮 小松菜お浸し アロエヨーグルト 牛乳	ご飯、味噌汁 たららの煮付け アスパラソテー さつま芋サラダ 	ご飯、味噌汁 八宝菜 桜しゅうまい たたき胡瓜 
25日 (土)	ご飯・味噌汁 はんぺんチーズ焼き なすの甘辛煮 10品目の根菜サラダ リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 牛肉のしぐれ煮風 南瓜の含め煮 梅こんにゃく 	ご飯、味噌汁 トラウトサーモン塩焼き 五目巾着煮 インゲンと白きくらげナムル

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。