

週間献立表

	朝食	昼食	夕食
5月 24日 (日)	ご飯・味噌汁 ベジステーク コーンクリーム煮 筍と菜の花のお浸し パイン缶 牛乳 	麦飯、味噌汁 メンチカツ ふろふきかぶ とろろ芋	ご飯、味噌汁 白身魚の野菜蒸し 三色信田煮 チンゲン菜と蟹サラダ 
25日 (月)	ご飯、味噌汁 はんぺんチーズ焼き ごぼうの旨煮 キャベツのしらす和え みかんヨーグルト 牛乳	ご飯、豚汁 たらモロミ漬け焼き 卵豆腐 もずくと胡瓜の酢の物	ご飯、味噌汁 タンドリーチキン 小松菜と海老の炒め物 10品目の根菜サラダ 
26日 (火)	ご飯・味噌汁 ほうれん草巻き卵 切り干し大根の煮物 いかホッキサラダ ぶどう缶 牛乳	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜炒め さつま芋甘露煮 トマトサラダ 	ご飯、味噌汁 そいの照り焼き 白滝の炒め煮 菜の花辛子和え 
27日 (水)	ご飯・味噌汁 カレイ生姜醤油煮 冬瓜そぼろあんかけ 白菜のゆかり和え 黄桃ヨーグルト 牛乳	中華風にゅう麺 いなり寿司 若鶏二色巻き シーフレッシュサラダ バナナのスティックケーキ	ご飯、味噌汁 豆腐ステーキきのこあん 帆立フライ レタスサラダ
28日 (木)	ご飯・味噌汁 彩りさつま揚げ 姫竹とかつお煮 ほうれん草の胡麻和え マンゴー缶 牛乳	ご飯、味噌汁 ますのムニエル 五日巾着煮 大根なます 	ご飯、味噌汁 豚の生姜焼き風 ブロッコリーのソテー 南瓜サラダ 
29日 (金)	ご飯・味噌汁 豆乳がんも含め煮 鶏そぼろれんこん 桜エビとオクラのお浸し アロエヨーグルト 牛乳	鶏照り焼き丼、味噌汁 チンゲン菜とハム炒め ところてん キウイフルーツ 	ご飯、味噌汁 たららの煮付け 焼きビーフン 春菊ピーナッツ和え
30日 (土)	ご飯・味噌汁 目玉焼き 切り昆布大豆 菜の花きのこ リンゴ缶 牛乳 	ご飯、味噌汁 赤魚の粕漬け焼き かぶの蟹あんかけ スパゲッティサラダ	ご飯、味噌汁 豚肉ともやしのポン酢炒め 雷こんにゃく たたき胡瓜

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。