

# 週間献立表

|                  | 朝食   | 昼食  | 夕食  |
|------------------|--|---|---|
| 5月<br>31日<br>(日) | ご飯・味噌汁<br>にしん甘露煮<br>金平ごぼう<br>からし菜お浸し<br>パイ缶<br>牛乳  | ご飯、味噌汁<br>チキンソテー<br>海老ボール煮<br>ふきの酢味噌和え        | ご飯、味噌汁<br>コロッケ2種盛り<br>炒り豆腐<br>キャベツのツナ和え  |
| 6月<br>1日<br>(月)  | ご飯、味噌汁<br>信田煮<br>豚バラ大根の煮物<br>さつまいもサラダ<br>みかんヨーグルト<br>牛乳  | 焼きうどん<br>中華スープ<br>焼き餃子<br>白菜しその実和え <br>ココアムース | ご飯、味噌汁<br>ほっけ塩焼き<br>小松菜と鶏肉の中華炒め<br>ブロッコリードレッシング和え   |
| 2日<br>(火)        | ご飯・味噌汁<br>オムレツ<br>ほうれん草コーン炒め<br>れんこん梅オカカ和え<br>ぶどう缶 <br>牛乳  | ご飯、味噌汁<br>アジの南蛮漬け<br>豆腐のふわふわ蒸し<br>青梗菜磯辺和え   | ご飯、味噌汁<br>豚角煮<br>もやし炒め<br>春雨サラダ   |
| 3日<br>(水)        | ご飯・味噌汁<br>赤魚のみぞれ煮<br>なすとインゲンの生姜餡<br>三色豆<br>黄桃ヨーグルト<br>牛乳   | パン、ホワイトシチュー<br>大根サラダ<br>オレンジ                 | ご飯、味噌汁<br>八宝菜 <br>卵豆腐<br>胡瓜とクラゲの和え物    |
| 4日<br>(木)        | ご飯・味噌汁<br>納豆 <br>ジャーマンポテト<br>あさりとキャベツの生姜和え<br>マンゴー缶<br>牛乳 | ご飯、味噌汁<br>豚キムチ炒め<br>野菜かき揚げ<br>菜の花なめ茸和え  | ご飯、味噌汁<br>鮭西京焼き<br>南瓜の含め煮<br>アスパラマヨ和え  |
| 5日<br>(金)        | ご飯・味噌汁<br>温泉卵<br>すきやき風畑のお肉<br>マカロニサラダ<br>アロエヨーグルト<br>牛乳  | さんま蒲焼丼、味噌汁<br>豆腐の肉みそあん包み<br>もやしとにらの白だし和え<br>グレープゼリー   | ご飯、味噌汁<br>鶏肉のカレー焼き<br>かぶと海老の洋風煮<br>チンゲン菜としめじの和え   |
| 6日<br>(土)        | ご飯・味噌汁<br>チーズ入り肉団子<br>ふきの煮物<br>おくらと湯葉のお浸し<br>リンゴ缶<br>牛乳  | ご飯、味噌汁<br>牛肉のしぐれ煮風<br>ブロッコリーの蟹あんかけ<br>柚子香りこんにゃく   | ご飯、味噌汁<br>カレーの煮付け<br>里芋田楽 <br>小松菜中華和え  |

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。