

週間献立表

	朝食	昼食	夕食
6月 14日 (日)	ご飯・味噌汁 若鶏西京焼き 金平ごぼう オクラと山芋ねばねばサラダ パイナップル 牛乳	ご飯、中華スープ マーボー豆腐 えび海鮮餃子 春雨サラダ	ご飯、味噌汁 赤魚の煮付け コーンクリームコロッケ 白菜の塩昆布和え 
15日 (月)	ご飯、味噌汁 いわしの梅煮 冬瓜そぼろあんかけ 小松菜お浸し みかんヨーグルト 牛乳	すき焼き丼、味噌汁 わらびの炒め煮 焼きナス マンゴー 	ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ いかと里芋の煮物 五目もやし 
16日 (火)	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま芋甘露煮 キャベツのごま和え ぶどう缶 牛乳 	パン、コンソメスープ タンドリーチキン パンネサラダ	ご飯、味噌汁 たらみりん漬け焼き ハムカツ ブロッコリーの チーズおかつ和え
17日 (水)	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ほうれん草ベーコンのバター風味 うぐいす豆 黄桃ヨーグルト 牛乳	エビクリームパスタ ミネストローネスープ 豆腐サラダ ベリータルト 	ご飯、味噌汁 回鍋肉 若布とひじきの海鮮ステーキ 胡瓜のしらす和え
18日 (木)	ご飯・味噌汁 京風卵焼き 竹輪と昆布の煮物 切干ゆず香り マンゴー缶 牛乳	19周年記念料理	ご飯、味噌汁 白身魚のチーズ焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜とあさりのわさび醤油 
19日 (金)	ご飯・味噌汁 納豆 筑前煮 ほうれん草なめ茸和え アロエヨーグルト 牛乳 	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め 三色シュウマイ 菜の花ピーナッツ和え	ご飯、味噌汁 ほっけバター醤油焼き 黒豆がんも煮 千切り長芋
20日 (土)	ご飯・味噌汁 マイルドステーキ ふきの煮物 スナックエンドウお浸し リンゴ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 カレイの野菜あんかけ 豆ひじき ポテトサラダ	ご飯、味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き アスパラソテー 小松菜の梅ドレッシング和え

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。