

週 間 献 立 表

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|------------------|--|---|---|
| 6月 28日 (日) | ご飯・味噌汁 カレイ生姜醤油煮 冬瓜そぼろあんかけ 小松菜お浸し パイン缶 牛乳 | かき揚げ丼 つみれ汁 厚焼き卵 大豆五目煮 ピーチフルーチェ | ご飯、味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き さつまいもレモン煮 からし菜お浸し  |
| 29日 (月) | ご飯、味噌汁 チーズオムレツ 切り干し大根の煮物 おくらとモロヘイヤのおかか和え みかんヨーグルト 牛乳 | ご飯、味噌汁 肉豆腐 菜の花しらす和え とろろ芋 | ご飯、味噌汁 さば塩焼き 焼きビーフン チンゲン菜のり和え |
| 30日 (火) | ご飯・味噌汁 彩りさつま揚げ レンコンと昆布の煮物 ほうれん草ごま和え ぶどう缶 牛乳 | 冷やしラーメン いなり寿司 かにシュウマイ 梅こんにゃく 黒ゴマプリン | ご飯、味噌汁 そい照り焼き  ふんわりナゲット 白菜のサッパリ和え |
| 7月 1日 (水) | ご飯・味噌汁 赤魚のみぞれ煮 すき焼き風畑のお肉 うぐ 黄桃ヨーグルト 牛乳 | ご飯、味噌汁 チキンソテー  南瓜の含め煮 もやしとにらの白だし和え | ご飯、味噌汁 ほっけの竜田揚げ かぶのそぼろあんかけ マカロニサラダ |
| 2日 (木) | ご飯・味噌汁  納豆 姫竹とかつお煮 キャベツのなめ茸和え マンゴー缶 牛乳 | ご飯、味噌汁 ますのムニエル 厚揚げの炒め物 胡瓜の梅オカカ和え | ご飯、味噌汁 豚肉の生姜焼き風 海老ボール煮 ところてん  |
| 3日 (金) | ご飯・味噌汁 温泉卵 ずいきの炊いたん いかホッキサラダ アロエヨーグルト 牛乳 | チキントマトカレー コンソメスープ 海藻サラダ オレンジ  | ご飯、味噌汁 たらみりん漬け焼き チンゲン菜と油揚げ煮浸し ブロッコリーのツナ和え |
| 4日 (土) | ご飯・味噌汁 信田煮 金平ごぼう スナップエンドウお浸し リンゴ缶 牛乳 | ご飯、中華スープ 肉団子甘酢炒め 卵豆腐 春雨サラダ | ご飯、味噌汁  カレイの煮付け ハムカツ 枝豆とひじきの白和え |

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。