

週 間 献 立 表

	朝 食	昼 食	夕 食
7月 12日 (日)	ご飯・味噌汁 ウインナー 竹の子土佐煮 さつま芋の白和え パイン缶 牛乳 	冷やしとろろそば 若鶏二色巻き 切干ゆず香り 果物（バナナ） 	ご飯、味噌汁 さんま蒲焼 チンゲン菜と豚肉の中華炒め ところてん 
13日 (月)	ご飯、味噌汁 鮭塩焼き ごぼうのうま煮 オクラと湯葉のお浸し みかんヨーグルト 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 五目巾着煮 緑野菜のイタリアンサラダ	ご飯、味噌汁 白身魚西京漬け焼き 南瓜天ぷら 白菜の塩昆布和え 
14日 (火)	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 冬瓜そぼろあんかけ れんこん梅おかか和え ぶどう缶 牛乳	いなり寿司 味噌汁 ほっけ塩麹漬焼き もやし炒め たらもサラダ スイカ 	ご飯、味噌汁 豚肉とアスパラのゆず胡椒炒め 野菜大豆煮 胡瓜と若布の酢味噌和え
15日 (水)	ご飯・味噌汁 若鶏ごま照り焼き ずいきの炊たん キャベツの彩り酢の物 黄桃ヨーグルト 牛乳	梅しらすご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐卸ソース 炊き合わせ 菜の花わさび和え	ご飯、味噌汁 さば味噌煮 かぶの蟹あんかけ 春菊ピーナッツ和え 
16日 (木)	ご飯・味噌汁 カレー生姜醤油煮 さつま揚げ入り切り昆布 小松菜お浸し マンゴー缶 牛乳	お誕生日会 	ご飯、味噌汁 チキンステーキ 茄子の味噌炒め 豆と根菜の胡麻だれサラダ 
17日 (金)	ご飯・味噌汁 五目たまご焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 三色豆 アロエヨーグルト 牛乳	ご飯・味噌汁 鱈モロミ漬焼き 鶏そぼろ信田 さつま芋サラダ	ご飯、味噌汁 回鍋肉 えび海鮮餃子 塩だれナムル 
18日 (土)	ご飯・味噌汁 納豆 筑前煮 白菜ゆかり和え リンゴ缶 牛乳	巻き寿司 味噌汁 チーズメンチカツ ブロッコリーソテー エリンギマリネ	ご飯、味噌汁 赤魚味噌漬け焼き がんも煮 千切り長芋 

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。