

# 週間献立表

	朝食	昼食	夕食
7月 5日 (日)	ご飯・味噌汁 シーフードステーキ かぶとブロッコリーのクリームソース スパゲッティサラダ パイ缶 牛乳	ご飯、味噌汁 さわら西京焼き 五目豆腐揚げの煮物 柚子もずく 	ご飯、味噌汁 豚肉のオイスター炒め さつま芋甘露煮 小松菜のゆかり和え 
6日 (月)	ご飯、味噌汁 京風卵焼き ひじき煮 れんこんサラダ みかんヨーグルト 牛乳	パン、コンソメスープ 鶏肉の香草焼き 緑野菜のペペロンチーノ マンゴー	ご飯、味噌汁 そいみりん漬け焼き つみれ煮 キャベツのドレッシング和え
7日 (火)	ご飯・味噌汁 アジ塩焼き ふき煮物 菜の花湯葉和え ぶどう缶 牛乳	七タそうめん 星のコロッケ 夏野菜マリネ 七タデザート	ご飯、味噌汁 かに豆腐 小籠包 胡瓜とクラゲの和え物 
8日 (水)	ご飯・味噌汁 鶏と野菜の焼きつくね きのこバターソテー チンゲン菜お浸し 黄桃ヨーグルト 牛乳	巻き寿司、味噌汁 豚肉のシャリアピンソース いかと里芋の煮物 白菜の甘酢漬け 	ご飯、味噌汁 ホッケ粕漬け焼き 大根の肉味噌かけ 春菊くるみ和え
9日 (木)	ご飯・味噌汁 にしん土佐煮 なすとインゲンの生姜餡 会席漬 マンゴー缶 牛乳	ご飯、貝たくさん汁 フライ盛り合わせ 炒り豆腐 ほうれん草辛子和え 	ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き 4種具材のチャプチェ トマトサラダ 
10日 (金)	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 切り昆布大豆 小松菜ごまあえ アロエヨーグルト 牛乳 	豚丼、味噌汁 菜の花と桜エビ煮浸し 五目もやし 黒糖まんじゅう	ご飯、味噌汁 赤魚の煮付け 南瓜とベーコンのバター炒め オクラのなめ茸和え 
11日 (土)	ご飯・味噌汁 はんぺんチーズ焼き ポトフ 大根なます リンゴ缶 牛乳	ご飯、中華スープ たらと野菜の甘酢あん 黒豚大焼売 インゲンと白きくらげナムル	ご飯、味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜炒め パンネサラダ

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。