

管理栄養士が考えた1週間の献立

曜日	朝の献立	昼の献立	おやつ	夕の献立
月曜日	ごはん 小松菜しめじの味噌汁 焼鮭 切干大根の煮物	ねばねばうどん キャベツとカニカマのサラダ フルーツ	レモンケーキ 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ サバ缶となすの味噌煮 もやしのごま酢和え
火曜日	じゃこチーズトースト おからのポテサラ風 キウイヨーグルト ミルクティー	簡単きのご飯 納豆汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の胡麻和え	ミルク白玉団子	ごはん さばのマヨネーズ焼き 豚しゃぶサラダ にらの卵とじ
水曜日	枝豆チーズごはん 豆乳入り味噌汁 ツナとほうれん草オムレツ サワークラウト オレンジ	チヂミ 茹でとうもろこし 甘酒牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	ごはん いわしのパン粉焼き ホイコーロー ブロッコリーのポタージュ 冷奴
木曜日	ごはん おからの味噌汁 ししゃも ブロッコリー 白和え	甘酒入りフレンチトースト 野菜サラダ (味噌ヨーグルトドレッシング) 紅茶	りんごのバーガー風	ごはん ブリと根菜の甘酢炒め わかめスープ あさり入りおから 山芋ときゅうりの和え物
金曜日	ロールパンサンド (卵・ツナ) アボガドディップサラダ きな粉牛乳	ジャージャー麺 枝豆 ヨーグルト	マシュマロゼリー	とうもろこしごはん さんまの蒲焼き 味噌汁 炊き合わせ フルーツ
土曜日	鮭ごはん オクラの味噌汁 豆腐と水菜のじゃこのサラダ ほうれん草炒め	納豆チャーハン きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	クラッカー 牛乳	ごはん あじのエスカベージュ 牛肉春雨炒め ひじき炒り煮 きゅうりのおかか和え
日曜日	きな粉バタートースト サバ缶とブロッコリー炒め 大豆サラダ カフェオーレ	ビビンパ きのこの味噌汁 南瓜のマヨネーズ和え	バナナジェラート	ごはん いわし缶ハンバーグ 大根サラダ ミネストローネ