

〇〇 献立表 〇〇 [常 食]

| 区分 | 1月19日(月) | 1月20日(火) | 1月21日(水) | 1月22日(木) | 1月23日(金) | 1月24日(土) | 1月25日(日) |
|--------|---------------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|
| 朝 食 | ご飯 | ご飯 | パン | ご飯 | パン | ご飯 | ご飯 |
| | カリフラワーソテー | オムレツ | ミネストローネ | あじ味噌漬焼き | コーンポタージュ | もやしの炒め物 | いり豆腐 |
| | 納豆 | おかか和え | ひじきサラダ | 和風ドレッシング和え | 根菜サラダ | 納豆 | 和風ドレッシング和え |
| | みそ汁 | 味付けのり | 牛乳 | ふりかけ | 牛乳 | みそ汁 | 味付けのり |
| | 牛乳 | みそ汁 | | みそ汁 | | 牛乳 | みそ汁 |
| 昼 食 | スパゲッティ・ミートソース | ご飯 | ご飯 | しめじご飯 | 焼きうどん | ご飯 | ご飯 |
| | 豚肉とごぼうの炒め煮 | 鶏肉の南部焼き | サケの葱味噌焼き | 鶏肉の梅香焼き | 白身魚の磯辺揚げ | ヒレカツ | さんまの塩焼き |
| | 小豆牛乳寒天 | 刻み昆布の煮物 | 切干し大根の煮物 | さつま芋サラダ | 黒豆ヨーグルト | ひじきの煮物 | かぼちゃサラダ |
| | | かぼちゃサラダ | マカロニサラダ | みそ田楽 | | おろし酢和え | ポークビーンズ |
| | | フルーツ | みそ汁 | 牛乳寒天 | | フルーツ | フルーツ |
| 夕 食 | 麦ごはん | 五穀ごはん | 五穀ごはん | 五穀ごはん | 五穀ごはん | 麦ごはん | 五穀ごはん |
| | チキンカツ | ぶり照り焼き | 豚肉しょうが炒め | 和風麻婆豆腐 | 酢鶏 | むつ西京焼き | 豚肉の味噌漬け焼き |
| | もずく酢 | 麻婆春雨風 | 大徳寺なます | 和え物 | 冷奴 | 白和え | れんこんと鶏肉の金平 |
| | とろろ芋 | しらすおろし | 焼きなす | 昆布豆 | なめ茸和え | とろろ芋 | お浸し |
| | みそ汁 | みそ汁 | わらび餅風 | 中華スープ | みそ汁 | 豚汁 | みそ汁 |

※治療食は一部メニューが変更になります。ご了承ください。

お風呂上りにも水分を
摂りましょう

