

習慣献立表の一例

曜日	朝	昼	夜	軽食
月	ご飯 豆腐バーグ ひじき煮 煮豆 漬物 みそ汁	ご飯 豚丼 ほうれん草お浸し 漬物 みそ汁	ご飯 油淋鶏 里芋の煮物 大根サラダ 漬物 みかん缶	花パン等
火	ご飯 目玉焼き そぼろ 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め 油味噌 ビーフン炒め 漬物 お吸い物	ご飯 梅しそササミフライ マカロニ炒め 大根サラダ 漬物 黄桃缶	たまごクッキー等
水	ご飯 枝豆がんも煮 キャベツ炒め たいみそ 漬物 みそ汁	ご飯 和風ハンバーグおろしソース レンコン含め煮 スパサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 魚のきのこあんかけしゅうまい 青菜辛子和え 漬物 パイン缶	ソフトクッキー等
木	ご飯 ウィンナーのケチャップ炒め そぼろ 漬物 みそ汁	ご飯 焼魚 切干煮 インゲン胡麻和え 漬物 みそ汁	ご飯 そぼろ井温玉添え ほうれん草お浸し 漬物 洋ナシ缶	チョコレートパイ等
金	ご飯 薩摩揚げ炒め そぼろ 白菜和え 漬物 みそ汁	ご飯 鶏ソテーのみぞれかけ 生厚揚げ煮 茄子のお浸し 漬物 みそ汁	ご飯 煮魚 昆布煮 ひじきサラダ 漬物 MIXフルーツカクテル	ヨーグルト等
土	ご飯 目玉焼き そぼろ ゴマ昆布 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉スタミナ炒め 薩摩芋と昆布の炒り煮 酢の物 漬物 みそ汁	ご飯 ソースカツ丼 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ 漬物 黄桃缶	
日	ご飯 オムレツ マカロニソテー 海苔佃煮 漬物 スープ	ご飯 肉野菜炒め 切干煮 青菜のゆかり和え 漬物 みそ汁	ご飯 フリ照焼き しゅうまい ほうれん草お浸し 漬物 マンゴープリン	