

産後食メニュー

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	<ul style="list-style-type: none"> *パン(胚芽ロール) *和風ドレッシング 和え *茹卵 *パン食付合せ *飲み物・牛乳 *果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *清汁 *いり卵 *しそかつお揚げ *飲み物・牛乳 *果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *味噌汁 *ソテー *のりたま揚げ *飲み物・牛乳 *果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *清汁 *卵とじ *しそかつお揚げ *飲み物・牛乳 *果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> *もっちり山型食パン *サラダ *茹卵 *パン食付合せ *飲み物・牛乳 *果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *味噌汁 *プレーンオムレツ *しそかつお揚げ *飲み物・牛乳 *果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *味噌汁 *とじ煮 *味付けのり *飲み物・牛乳 *果物(バナナ)
昼食	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *蒸魚のみぞれあんか *清汁 *ごま和え *飲み物・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *白身魚のムニエル *サラダ *スープ *飲み物・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ゆかりごはん *魚の味噌煮 *茶碗蒸し *白和え *飲み物・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *魚の本粕深味漬け *炊き合わせ *赤だし *飲み物・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *きのこスパゲティ *サラダ *スープ *飲み物・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *魚の煮つけ *清汁 *五色なます *飲み物・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *魚介のマリネ *コンソメスープ *温野菜 *飲み物・牛乳
夕食	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *豆腐ハンバーグ *マカロニサラダ *ポトフ *お菓子(カステラ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *豚の冷しゃぶサラダ 仕立て *ラタトゥユ *フルーツポンチ *お菓子(上用白) 	<ul style="list-style-type: none"> *チャーハン *点心三点盛 *スープ *お菓子(かすてら饅頭) 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *丼ツテのトマトソース *サラダ *フルーツヨーグルト *お菓子(ココアワッフル) 	<ul style="list-style-type: none"> *ゆかりごはん *西京焼き *だし巻 *味噌汁 *お菓子(豆乳プリン) 	<ul style="list-style-type: none"> *オムライス *サラダ *コンソメスープ *お菓子(蒸しパンケーキ) 	<ul style="list-style-type: none"> *ちらし寿司 *清汁 *炊き合わせ *お菓子(ドーナツ)