

生活習慣病教室 献立例

鶏そぼろ

あなご煮物

ゼリー寄せ

冬瓜の水晶煮

きゅうりの漬物

果物盛り合わせ



ご飯

白身魚と白菜の重ね蒸し

かぶの洋風煮

菜の花と牛肉の

オイスターソース炒め

長芋と水菜のサラダ

果物盛り合わせ



ご飯

ささみの梅しそ山芋卷

野菜のくず煮

きのこことわかめの炒め物

油揚げのベジロール

果物



たこめし

はもの梅肉かけ

はちくの煮物

もろきゅう

果物盛り合わせ



ご飯

あじのみそはさみ焼き

トマトカップサラダ

セロリときのこのきのぴら

そうめん

果物盛り合わせ



ご飯

ぶりの難波蒸し

炊き合わせ

えびの砵まき

きのことかぶのおろし和え

果物盛り合わせ

