

## 献立例



朝 お粥  
味噌汁  
煮奴  
煮付け  
果物

注意点 青菜は葉先を使用します  
果物は皮や種は食べないように  
します

昼 うどん  
茶碗蒸し  
(市販品のときは具を残す)  
ヨーグルト

注意点 茶碗蒸しの代わりに卵豆腐  
でもいいでしょう。

麺はよく噛んで食べましょう。



間食 ビスケット  
ジュース  
(粒などの入っていないもの)



夕 お粥  
味噌汁  
煮魚 白身魚  
ゼリー

注意点 ゼリーは透き通ったもの  
にします

夕食は食べ過ぎないように軽くしましょう