

7月16日～8月11日、献立表

7/17

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根7cm大4cm・キュウリ1本・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根7cm大4cm・キュウリ・	ジュース	レモン2個・人参2本・大根7cm大4cm・キュウリ1本・トマト1個・ジョア鉄&葉酸4/5本・青汁の素
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	きしめん	きしめん1玉・ほうれんそう1/2把・しいたけ2枚・寿司あげ1枚・卵1個・ねぎ1本	野菜ギョーザ	キャベツ・ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・ギョーザの皮10個分
パン	全粒粉1枚・ピーナッツバター			酢豚もどき	車麩1枚・人参・玉ねぎ・ピーマン・きくらげ
ヨーグルト	大内山400g・リンゴ3/4個			中華風野菜スープ	もやし・ニラ・にんにく・ねぎ・しいたけ
豆乳	200ml			玄米ご飯	

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・キウイ1個・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根7cm大4cm・キュウリ1本・ブロッコリー5房・ジョアマルチビタミン4/5本	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・キャベツ3枚・ジョア鉄&葉酸4/5本・青汁の素
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2	トマトスパゲティ	(3食分×2人前作り置き) スパゲッティ50g・人参・玉ねぎ・にんにく・セロリ・トマト小5個・トマトの水煮缶・トマトとバジルのソース	鯛のアラ煮	鯛のアラ・生姜・酒・減塩醤油
パン	玄米パン1枚・ピーナッツバター	カプレーゼ	トマト・モッツェレラチーズ・玉ねぎ・レタス(一昨日の残り)	味噌汁	納豆・豆腐・椎茸・ネギ
ヨーグルト	大内山400g・リンゴ1/2個・バナナ1/2			酢の物	めかぶ・キュウリ・ちりめんじゃこ
豆乳	200ml			さつまいものレモン煮	さつまいも・レモン
				袱紗焼き	卵・えのきだけ・ねぎ
				玄米ご飯	

7/19

朝		昼(CT 検査のためジュースのみ)		夜	
ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 7cm 大 4cm・キュウリ 1 本・パイナップル 1/4・はちみつ大 2 杯・豆乳 50cc	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 7cm 大 4cm・キュウリ 1 本・トマト 1 個・ジョア鉄&葉酸 4/5 本・青汁の素
スープ	人参 4cm・ピーマン 2 個・玉ねぎ 1/2・オクラ 3 本			野菜ギョーザ	キャベツ・ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・ギョーザの皮 10 個分
パン	全粒粉 1 枚・ピーナッツバター			酢豚もどき	車麩 1 枚・人参・玉ねぎ・ピーマン・きくらげ
ヨーグルト	大内山 400g・バナナ 1/2 本・ブルーベリージャム			さつまいもレモン煮	さつまいも・レモン
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/20

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・パイナップル1/4・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・りんご1個・ジョア鉄&葉酸4/5本	ジュース	レモン2個・人参2本・大根7cm大4cm・キュウリ1本・トマト1個・青汁の素
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	ソーメン	ソーメン・ネギ・シソの葉・みょうが・ゴマ・海苔	刺身	ホンマグロ中トロ8切
パン	全粒粉1枚・ピーナッツバター			納豆和え	納豆・小松菜
ヨーグルト	大内山400g・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			タコの酢の物	タコ・キュウリ・ワカメ
				汁物	モロヘイヤ・オクラ・長いも・椎茸
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/21

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・パイナップル1/4・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・りんご1個・ジョア鉄&葉酸4/5本	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト1/4個・青汁の素
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	野菜炒め	キャベツ・ピーマン・椎茸・ツナ缶・卵	野菜サラダ	レタス・キュウリ・セロリ・トマト・赤玉ねぎ・レモン
パン	食パン1枚・ピーナッツバター	パン	食パン・とろけるチーズ2枚	グラタン	車麩・トマトソース・ナス・生鮭切り身1/4・チーズ
ヨーグルト	大内山400g・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			スープ	鶏手羽(出汁)・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・セロリの葉(出汁)・ベイリーフ(出汁)
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/22

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・パイナップル1/4・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト大1個(沢山できて600cc摂取)	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト1/4個・青汁の素
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	ソーメン	ソーメン・納豆・オクラ・モロヘイヤ・ネギ・みょうが・生姜	スープ	冬瓜・レンコン・ゴボウ・カボチャ・厚揚げ・みょうが
パン	食パン1枚・ピーナッツバター			あさりの酒蒸し	あさり・酒
ヨーグルト	大内山400g・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			鯛のアラ煮	鯛・生姜
豆乳	200ml			玄米ご飯	
				酢の物	タコ・キュウリ・ワカメ

7/23(日)

朝		昼		夜	
ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・はちみつ大 2 杯	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・トマト 大 1 個(沢山できて 600cc 摂取)	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・トマト 1/4 個・キウイ・青汁の素
スープ	人参 4cm・ピーマン 2 個・玉ねぎ 1/2・アスパラ 1 本	親子丼	玄米ご飯・鶏肉 25g・卵 1 個・玉ねぎ・椎茸	車麩のソティ	車麩・ジャガイモ・プチトマト・パセリ
パン	食パン 1 枚・チーズ 1 枚	味噌汁	ワカメ・豆腐・ネギ	豆乳スープ	さつまいも・玉ねぎ・セロリ
ヨーグルト	大内山 400g・ナシ 1/2・バナナ 1/2 本・ブルーベリージャム			キュウリのポート	キュウリ・トマト・赤玉ねぎ・セロリ・レモン汁・パセリ
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/24

朝		昼		夜	
ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・リンゴ 1/2・はちみつ大 2 杯	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・トマト大 1 個(沢山できて 600cc 摂取)	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・ジョア鉄 & 葉酸 4/5 本・青汁の素
スープ	人参 4cm・ピーマン 2 個・玉ねぎ 1/2・アスパラ 1 本	ラーメン	アワ麺・チンゲン菜・ニラ・ネギ・椎茸・中華スープ	ナス焼き	ナス・みょうが・ネギ・シソの葉・ポン酢
パン	ヨモギ蒸しパン 1 個・チーズ 1 枚			鶏肉の炒め物	鶏むね肉・キャベツ
ヨーグルト	大内山 400g・ナシ 1/2・バナナ 1/2 本・ブルーベリージャム			味噌汁	シメジ・マイタケ・華たけ・三つ葉
				ひじきの煮物	ひじき・人参・レンコン・切り干し大根・厚揚げ
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/25

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・キウイ1個・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマトジュース	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・ナス1個	カレースープ	ジャガイモ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー	八宝菜	人参・玉ねぎ・ピーマン・チンゲン菜・エビ・ウズラの卵 ごちそう三宝菜 レシピ 杵島 直美さん みなのきょうの料理 (kyounoryouri.jp)
パン	全粒粉食パン1枚・チーズ1枚	グラタン	車麩とトマトのグラタンの残り	かぼちやの煮物	カボチャ
ヨーグルト	大内山400g・ナシ1/2・バナナ1/2本・ブルーベリージャム	キュウリポト	キュウリポートの残り	青菜炒め	小松菜・シーチキン・ニンニク
		パン	天然酵母食パン1枚	スープ	枝豆・豆腐・豆乳
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/26

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・キウイ1個・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト大1/2	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ	焼きそば	焼きそば1玉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・ネギ・干し桜エビ小1/2	ギョーザ	鶏ミンチ・キャベツ・ニラ・ニンニク・生姜
パン	玄米パン・チーズ1枚			バンバンジー	レタス・キュウリ・トマト・鶏むね肉・卵
ヨーグルト	大内山400g・ナシ1/2・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			中華スープ	もやし・ニラ・きくらげ・椎茸・ネギ
豆乳	200ml				

7/27 名大病院受診

朝(名大病院にて)		昼(長嶋Pにて)		夜	
ジュース	レモン2個・人参ジュース・りんごジュース	ジュース	レモン2個・人参ジュース・りんごジュース	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・トマト1個
パン	チーズクリーム入りパン1個	きしめん	きしめん・アゲ・ほうれん草	和え物	小松菜・納豆
ヨーグルト	小岩井生乳200×2・コンビニのフルーツ詰合せ1パック			煮物	じゃがいも・人参・玉ねぎ・しいたけ・卵
豆乳	200ml			味噌汁	ワカメ・豆腐・ネギ
				玄米ご飯	

7/28

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・ブルーベリー20粒・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト大1/2	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	親子丼	玄米ご飯・鶏切込み・玉ねぎ・椎茸・三つ葉・卵	ソテー	鮭・バター・白ワイン・ズッキーニ・ナス
パン	全粒粉食パン・チーズ1枚	吸い物	ナス・マイタケ・三つ葉	スープ	鶏手羽もと・ニンニク・人参・セロリ・ズッキーニ・パセリ・トウモロコシ・キャベツ・ブロッコリー
ヨーグルト	木次400g・リンゴ1/2・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			サラダ	レタス・キュウリ・トマト・玉ねぎ
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/29

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・ブルーベリー20粒・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト大1/2	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	素麺	素麺・長いも・ネギ・シソの葉・卵・みょうが	ナスのチーズ焼きプレート	ナス・チーズ・鶏むね肉の塩こうじ漬け焼き・キャベツ・キュウリ・トマト
パン	全粒粉食パン・チーズ1枚			切り干し大根	大根・アゲ
ヨーグルト	木次400g・リンゴ1/2・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			味噌汁	豆腐・ワカメ・椎茸・ネギ
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/30

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・ブルーベリー20粒・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト大1/2	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン2個・玉ねぎ1/2・アスパラ1本	蕎麦	蕎麦・納豆・ネギ・シソの葉・卵・みょうが・オクラ・モロヘイヤ	鰻の白焼き	鰻
パン	減塩食パン・チーズ1枚			レタスの和え物	レタス・ワカメ・笹かまぼこ
ヨーグルト	木次400g・リンゴ1/2・バナナ1/2本・ブルーベリージャム			肝吸い	うなぎの肝・三つ葉
				カボチャの煮物	カボチャ3切
豆乳	200ml			玄米ご飯	

7/31

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・キウイ・はちみつ大2杯	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト大1/2・リンゴジュース	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・アスパラ3本	素麺	素麺・ネギ・シソの葉・みょうが・ゴマ・海苔	車麩のピカタ	車麩・豆乳・卵、付け合わせ=ジャガイモマッシュ・ブロッコリー・チーズ
パン	食パン・ミルクジャム			カプレーゼ	トマト・モッツェレラチーズ・レタス・玉ねぎ
ヨーグルト	木次400g・リンゴ1/2・ブルーベリージャム			スープ	鶏手羽もと・ニンニク・人参・セロリ・ズッキーニ・パセリ・トウモロコシ・キャベツ・ブロッコリー
豆乳	200ml			玄米ご飯	

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・キウイ・リンゴジュース1/2缶	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・トマト大1/2・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・アスパラ3本	キノコ蕎麦	蕎麦・しいたけ・マイタケ・シメジ・ネギ・鶏肉・卵	カニ	わたりカニ1匹
パン	食パン・ミルクジャム			味噌汁	アサリ・キャベツ・玉ねぎ・味噌
ヨーグルト	木次400g・リンゴ1/2・ブルーベリージャム			ひじきの煮物	ひじき・人参・レンコン・切り干し大根・厚揚げ
豆乳	200ml			カボチャの煮物	カボチャ2切
				玄米ご飯	

8/2(食事の献立を再考、胃の負担を減らすため)

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・オレンジ1個	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・トマト大1/2・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2	玄米おにぎり	玄米・鮭・海苔	野菜炒め	メカジキ・キャベツ・椎茸・もやし・ニラ・ニンニク・
パン	玄米パン・ミルクジャム	ヨーグルト	木次400g・リンゴ1/2・ブルーベリージャム	スープ	白菜・しめじ・長ネギ・ニラ・干しエビ
				焼き鮭	ヒメマスの切り出し焼き
豆乳	200ml			玄米ご飯	

朝		昼		夜	
ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 2 本・キウイ 1 個	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 2 本・トマト 大 1/2・はちみつ	ジュース	レモン 2 個・人参 2 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・トマト・青汁の素・ジョア鉄&葉酸 4/5 本
スープ	人参 4cm・ピーマン 3 個・玉ねぎ 1/2・オクラ 1 本	玄米雑炊	玄米・鶏肉・椎茸・シメジ・三つ葉	魚フライ	メカジキ・鮭・付け合せ:キャベツ・キュウリ・トマト・ブロッコリー
パン	減塩食パン・ミルクジャム	ヨーグルト	木次 200g・メロン	味噌汁	アゲ・豆腐・小松菜・ネギ
ヨーグルト	木次 200g・メロン・バナナ			玄米ご飯	
豆乳	200ml				

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・キウイ1個	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・トマト大1/2・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・オクラ1本	素麺	そーめん・ネギ・シソの葉・みょうが・ゴマ・海苔	サバの味噌煮	鯖・生姜・味噌
パン	減塩食パン・ミルクジャム	ヨーグルト (14:30 間食として)	木次200g・メロン	切り干し大根	切り干し大根・アゲ
				和え物	納豆・小松菜・ゴマ・豆腐
				吸い物	椎茸・ネギ・卵
ヨーグルト	木次200g・メロン・バナナ			玄米ご飯	
豆乳	200ml				

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・キウイ1/2個・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ2本・ジョア鉄&葉酸4/5本	ジュース	レモン2個・人参2本・大根4cm・キュウリ1本・トマト・青汁の素・
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・オクラ1本	海老焼きそば	海老・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・焼きそば1/2	スープ	さつまいも・玉ねぎ・セロリ・豆乳
パン	玄米蒸しパン・ピーナッツバター	ヨーグルト	木次200g・メロン・バナナ	サラダ	レタス・トマト・モッツェレラチーズ・玉ねぎ
				アブラカレイのムニエル	アブラカレイ・ブロッコリー・ジャガイモソテー
ヨーグルト	木次200g・メロン・バナナ			玄米ご飯	
豆乳	200ml				

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ2本・トマト1/2個・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・リンゴジュース	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・オクラ1本・アスパラ	冷やし中華	中華麺・キュウリ・トマト・レタス・薄焼き卵・鶏むね肉	チャンプル	車麩・ゴーヤ・キャベツ・人参・きくらげ・チンゲン菜
パン	減塩食パン・チーズ	ヨーグルト	木次200g・リンゴ1/2・バナナ	冬瓜の葛ひき	冬瓜・鶏むね肉ミンチ
ヨーグルト	木次200g・メロン・バナナ			冷ややっこ	豆腐・ネギ・生姜・シソの葉・みょうが
豆乳	200ml			玄米ご飯	

朝		昼(立岡夫妻来訪)		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ2本・ナシ1/2個・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2・オクラ1本・アスパラ	トマトスパゲッティ	トマトソース(トマト・人参・玉ねぎ・セロリ・ニンニク・パセリ・トマトの水煮缶)・スパゲッティ・ナス・ズッキーニ	刺身	本マグロ赤身8切
パン	全粒粉食パン・チーズ	ヨーグルト	木次200g・リンゴ1/2・バナナ	味噌汁	納豆・豆腐・三つ葉
ヨーグルト	木次200g・メロン・バナナ			玄米ご飯	
豆乳	200ml				

朝		昼		夜	
ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・大根 4cm・キュウリ 2 本・キウイ 1/2 個・はちみつ	ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・	ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・大根 4cm・キュウリ 1 本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸 4/5 本
スープ	人参 4cm・ピーマン 3 個・玉ねぎ 1/2	親子丼	鶏肉・卵・玉ねぎ・椎茸・三つ葉・玄米ご飯	ギョーザ	キャベツ・ニラ・鶏むね肉ミンチ・ニンニク・生姜・ギョーザの皮
パン	全粒粉食パン 1/2・チーズ	ヨーグルト	木次 200g・リンゴ 1/2・バナナ・キウイ	中華スープ	鶏むね肉塩こうじ漬け、片栗粉湯がき・ニラ・モヤシ・きくらげ・ネギ
ヨーグルト	木次 200g・リンゴ・バナナ	吸い物	豆腐・マイタケ・三つ葉	玄米ご飯	
豆乳	200ml				

朝		昼		夜	
ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ2本・キウイ1/2個・はちみつ	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
スープ	人参4cm・ピーマン3個・玉ねぎ1/2	そうめん	ネギ・シソの葉・みょうが・生姜・自然薯・流水そうめん	鮎のムニエルグリーンソース	鮎・無塩バター・玉ねぎスライス・おろしキュウリ・トマト・レモン・オリーブオイル・塩、コショウ少々
パン	全粒粉食パン1/2・チーズ	ヨーグルト	木次200g・リンゴ1/2・バナナ・キウイ	トマトポトフ	鶏ガラスープ(月桂樹の葉・ローズマリー、2時間煮込み)・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・セロリ・カボチャ
ヨーグルト	木次200g・リンゴ・バナナ			玄米ご飯	
豆乳	200ml				

8/10 名大病院受診

朝		昼(食欲がなくジュースのみ)		夜	
ジュース	レモン2個・人参ジュース1本・リンゴジュース1本	ジュース	レモン2個・人参ジュース1本	ジュース	レモン2個・人参1本・大根4cm・キュウリ1本・青汁の素・ジョア鉄&葉酸4/5本
パン	チーズとブルーベリー入りパン小2個			小松菜炒め	小松菜・ニンニク・カニ棒
ヨーグルト	200ccのカップ2個			味噌汁	ゴボウ・大根・椎茸・里芋・ナス・アゲ・ネギ・卵
くだもの	コンビニで買ったフルーツ詰合せ			玄米ご飯	
豆乳	200ml				

8/11 (8/16 まで豊田)

朝		昼		夜	
ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・リンゴ 1/2・大根・キュウリ・ナシ 1/2	ジュース	レモン 2 個・人参 1 本・大根・キュウリ・トマト		
パン	玄米蒸パン 1 個・チーズ 1 枚	焼きそば	中華そば・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ニンニク・椎茸		
ヨーグルト	ヨーグルト 200cc・リンゴ・ナシ・バナナ・ブルーベリージャム				
豆乳	200ml				