

献立表

期 間:2017/10/16~2017/10/31

	日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21
朝食		御飯 野菜のコンソメ煮 ミートオムレツ 味噌汁(ジャガイモキャベツ)	御飯 車麩の煮付け 胡麻納豆 味噌汁(葱、エノキ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(小松菜、トコロコフ)	御飯 キャベツとソーセージの煮物 トマトオムレツ 味噌汁(葱、麩)	御飯 大根とサツマアゲの煮物 葱納豆 味噌汁(油揚げ、茄子)	御飯 がんと野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、トコロコフ)
昼食		御飯 豆腐ハンバーグきのこソース ひじき五目煮 小松菜の炒め物 梨 味噌汁(トコロコフ、玉葱)	御飯 親子煮 里芋のゆずみそ煮 キャベツの塩麹和え バナナ 味噌汁(麩、大根)	御飯 ミートローフ マッシュポテト ブロッコリーのサラダ ぶどう あじりのスープ	豚肉ときのこのうどん きんぴらごぼう 小松菜胡桃和え 漬物(はくさい)	御飯 牛肉コロッケ ツナサラダ 野沢菜漬け 柿 けんちん汁	御飯 カニ玉 野菜炒め ザーサイ 杏仁フルーツ ワンタンスープ
夕食		御飯 酢豚 中華風和え物 海老餃子	御飯 ブリの照り焼き きのこと野菜炒め物 もずく和え	御飯 肉野菜オイスターソース炒め かに焼売 小松菜の和え物	わかめごはん 炒り豆腐 さつまいもレモン煮 モヤシと胡瓜の和え物	御飯 サンマの塩焼き ごぼうのサラダ 卵豆腐野菜あんかけ	麦入り御飯 肉豆腐 青菜の炒め物 めかぶとろろ
3時		喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	スイートポテト	栗ようかん
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	御飯 里芋と野菜の煮物 黒豆煮 味噌汁(葱、シメジ)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 葱入卵焼き 味噌汁(キャベツ、ワカメ)	御飯 4色きんぴら 納豆山かけ 味噌汁(ナメコ、玉葱)	御飯 白菜とソーセージの煮物 スクランブルエッグ 味噌汁(シメジ、豆腐)	御飯 切干大根の炒め煮 そばろ 味噌汁(トコロコフ、葱)	御飯 煮物(じゃがいも) オムレツ 味噌汁(油揚げ、茄子)	御飯 豆腐ときのこの煮物 鰻の柚子味噌煮 味噌汁(大根、麩)
昼食	選択食(松茸・栗御飯) 薩摩芋と舞茸の天ぷら 湯豆腐 小松菜とササミの和え物	鶏と秋野菜のカレーライス ブロッコリーのサラダ 漬物(福神漬) 梨 豆腐のスープ	御飯 サバの味噌煮 小松菜の炒め物 じゃが芋ゆかり和え ぶどう 吸物(卵豆腐、みつば)	御飯 鶏つくね 高野豆腐とかぶの煮物 漬物(たくあん) バナナ 味噌汁(茄子、浅葱)	チャーハン エビチリ 春雨サラダ キウイとみかん 豆腐のスープ	キノコのスパゲッティ いとより鯛のワイン蒸 ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	五日御飯 鶏竜田揚げ 小松菜ごま和え べつたら漬け りんご のっぺい汁
夕食	御飯 魚介のシチュー 南瓜のソテー 海草サラダ	御飯 サケのムニエル マカロニサラダ 漬物(なす)	御飯 回鍋肉 棒々鶏 エビシユウマイ	御飯 豚しょうが焼き さつまいも甘煮 もやし和風サラダ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜の炒め物 里芋田楽	御飯 炒り鶏 南瓜のサラダ かぶの和え物	麦入り御飯 鱈のさっぱり蒸し 野菜炒め 長芋とろろ
3時	焼りんご	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	おまんじゅう	ケーキ
	29	30	31				
朝食	御飯 ツナと大根の炒り煮 ウインナー 味噌汁(キャベツ、エノキ)	御飯 アザリと小松菜の煮物 昆布豆 味噌汁(なめこ、ワカメ)	御飯 キャベツとツナの煮物 青海苔納豆 味噌汁(葱、麩)				
昼食	御飯 シルバーの照り焼き ポテトサラダ キャベツ煮浸し	生姜御飯 ハンペン二色揚げ かぼちゃそばろ煮 大根と人参の甘酢和え 柿 味噌汁(トコロコフ、かぶ)	カレーライス ブロッコリーのサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト ワカメスープ				
夕食	御飯 豚肉と根菜の味噌炒め 煮物(厚揚げ) 和風サラダ かき卵スープ	御飯 松風焼き 海草サラダ あみの佃煮	御飯 ブリ大根 ミニ豆腐 小松菜ごま和え				

5 時	フルーチェ	喫茶室ポピー	飲み物				
--------	-------	--------	-----	--	--	--	--