

献立表

期 間:2017/11/1~2017/11/15

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 ソーセージと野菜の煮物 華五目玉子焼き 味噌汁(エノキ、油揚げ)	御飯 ひじきとあざりの煮物 鯖の味噌煮 味噌汁(大根、玉葱)	御飯 車麩の煮付け 黒豆煮 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 カンモトキと野菜の合煮 さんまの甘露煮 味噌汁(麩、里芋)
昼食				御飯 かれいの唐揚げ 大根と人参の和風サラダ 漬物(はくさい) キウイともも 味噌汁(なめこ、里芋)	御飯 麻婆豆腐 三色ナムル しゅうまい フルーツ杏仁 キャベツのスープ	麦入り御飯 豚肉野菜の旨煮 きんぴらごぼう 白和え ぶどう とろろ汁	御飯 魚介とキノコのクリームシチュー 小松菜のサラダ ミニロールキャベツ 柿
夕食				御飯 チーズハンバーグ キノコと青菜の炒め物 キャベツサラダ	御飯 親子煮 里芋の柚子味噌がけ オクラとめかぶの和え物	御飯 白身魚のムニエル 野菜の洋風煮 アスパラのサラダ	御飯 カニ玉 野菜炒め 春雨サラダ
3時				選べるおやつ	喫茶室ポピー	栗カステラ	煎餅 牛乳
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 五目きんぴら だし巻き卵 味噌汁(エノキ、大根)	御飯 かぶとはんべんの煮物 そぼろ 味噌汁(トロコフキャベツ)	御飯 野菜たっぷり煮物 浅葱納豆 味噌汁(里芋、ワカメ)	御飯 切干大根の炒め煮 鰯梅しそ煮 味噌汁(なめこ、豆腐)	御飯 厚揚げと野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(葱、トロコフ)	御飯 大根旨煮 さば生姜煮 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 野菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(玉葱、油揚げ)
昼食	パン スパゲティと野菜のサラダ ウインナー コーンスープ	ラーメン 中華風和え物 えび餃子	御飯 あじフライ ごぼうの旨煮 ほうれん草のお浸し りんご バナナ 味噌汁(アザリ、葱)	御飯 豚味噌炒め 豆とひじきの煮物 かぶのゆかり和え りんご バナナ のっぺい汁	わかめごはん かにつみれと根菜の煮物 ブロッコリーのサラダ 金時豆 キウイとみかん 味噌汁(エノキ、かぶ)	御飯 鶏肉と白菜の鍋風煮 なす田楽 小松菜の納豆あえ 柿 椎茸とミツバの澄汁	御飯 サケの塩焼き ほうれん草の炒め物 かぼちゃ小倉煮 ぶどう 味噌汁(葱、里芋)
夕食	御飯 鶏照り焼き 薩摩芋のサラダ 野菜菜漬け けんちん汁	御飯 鮭ときのこの蒸焼き 煮物(厚揚げ) 野菜の塩昆布和え	御飯 海老団子と野菜トマト煮 ジャーマンポテト ブロッコリー胡麻風味サラダ	麦入り御飯 おでん 小松菜からし和え 長芋とメカブの和え物	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め ほうれん草のナムル 中華風卵焼き	御飯 煮込みハンバーグ マッシュポテト トマトサラダ	ひじき御飯 鶏水たき ピーマンお浸し 大根柚子味噌がけ
3時	焼きりんご	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	ウエハース 牛乳	蒸かし芋
	12	13	14	15			
朝食	御飯 4色きんぴら 秋刀魚昆布煮 味噌汁(かぶ、トロコフ)	御飯 アザリと小松菜の煮浸し 昆布豆 味噌汁(大根、豆腐)	御飯 キャベツとツナの煮物 納豆山かけ 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 豆腐と野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(かぶ、ワカメ)			
昼食	御飯 肉じゃが あんかけ豆腐 和風サラダ	御飯 鶏蒸焼き 大根と人参の旨煮 漬物(はくさい) フルーツヨーグルト 味噌汁(麩、シメジ)	御飯 カレイのみぞれ煮 きんぴらごぼう 小松菜の昆布和え みかん 味噌汁(ワカメ、里芋)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 卵豆腐 ブロッコリーごま和え りんご ホウレンソウとシメジの澄汁			
夕	御飯 海老のチリソース	御飯 ブリの照り焼き	御飯 ポークビーンズ	御飯 たらのマヨネーズ焼き			

食	棒々鶏 ワカメスープ	さつまいもレモン煮 いんげん胡桃和え	粉ふき芋 ブロッコリーのサラダ	煮物(里芋) 野菜の胡麻和え		
3時	おまんじゅう	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ		