

献立表

期 間:2018/2/1~2018/2/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 きんぴらごぼう 鯉の甘露煮 味噌汁(大根、エノキ)	御飯 ツナじゃが 青海苔納豆 味噌汁(トロコフ、蔥)	御飯 がんもと野菜の煮物 ウインナー 味噌汁(なめこ、ワカメ)
昼食					御飯 親子煮 ツナブロッコリーのサラダ 野菜漬 みかん 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 肉豆腐 和風サラダ 漬物(たくあん) りんご 味噌汁(玉葱、麩)	太巻き寿司 イワシ生姜煮 卵の花炒り煮 漬物(きゅうり) フルーツポンチ けんちん汁
夕食					御飯 鰯と舞茸のマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮 ミニ豆腐	御飯 卵と野菜の中華炒め 棒々鶏 エビシユウマイ	御飯 豚肉と白菜の鍋風煮 青梗菜と舞茸の炒め物 大根と人参の酢の物
3時					喫茶室ポピー	プリン	和菓子・福豆茶
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 大根とサツマアゲ煮物 こんぶまめ 味噌汁(油揚、キャベツ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 きのこの卵焼き 味噌汁(大根、麩)	御飯 4色きんぴら オクラ納豆 味噌汁(トロコフ、玉葱)	御飯 大根と里芋の煮物 たらこ 味噌汁(シメジ、蔥)	御飯 野菜とベーコンの煮物 うぐいす豆 味噌汁(大根、油揚)	御飯 ひじきの煮物 とろろ納豆 味噌汁(麩、エノキ)	御飯 切干大根の炒め煮 サバの味噌煮 味噌汁(ワカメ、シメジ)
昼食	パン 煮込みハンバーグ マッシュポテト 海藻サラダ コーンスープ	とりそば 揚げ出し豆腐 野菜の和え物 漬物(かぶ)	御飯 ブリ大根 ポテトサラダ 小松菜海苔和え いちご 味噌汁(アサリ、エノキ)	御飯 肉団子と野菜の甘酢あん ミニ豆腐 ごぼうサラダ りんご ワカメスープ	ハヤシライス 魚介のサラダ スクランブルエッグ バナナ エノキと葱のスープ	御飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 薩摩芋あずき煮 みかん 味噌汁(トロコフ、玉葱)	御飯 豚肉野菜の煮物 アスパラとツナのサラダ 漬物(桜漬) フルーツヨーグルト 味噌汁(アサリ、大根)
夕食	御飯 鶏の治部煮 ツナインゲンのサラダ べったら漬 味噌汁(なめこ、蔥)	麦入り御飯 サケの塩焼き ほうれん草のお浸し めかぶとろろ	御飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物(きゅうり)	御飯 カレイのみぞれ煮 ほうれん草と卵の炒め物 漬物(はくさい)	ゆかりごはん 鶏水たき 粉ふき芋 野菜の塩昆布和え	御飯 エビチリ 春雨と海藻のサラダ 焼き餃子	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋にころかし チンゲン菜炒め煮
3時	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	洋菓子	フルーツゼリー
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 高野豆腐含め煮 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、麩)	御飯 五日きんぴら 黒豆煮 味噌汁(トロコフ、玉葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(油揚、大根)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ミートオムレツ 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 車麩の煮付け イワシ生姜煮 味噌汁(玉葱、里芋)		
昼食	わかめごはん サワラのとろろ蒸し 野菜の煮物 いんげんごま和え	御飯 かぼちゃコロッケ チキンサラダ 野菜漬 フルーツポンチ 味噌汁(葱、豆腐)	御飯 肉じゃが あんかけ豆腐 春菊のおかかあえ みかん 味噌汁(えのき、麩)	けんちんうどん ふんわり天 きんぴらごぼう べったら漬	御飯 親子煮 豆腐の和風サラダ 漬物(はくさい) バナナ 味噌汁(アサリ、蔥)		
夕食	御飯 豚味噌炒め 薩摩芋のサラダ 浅漬	御飯 魚の照り焼き ブロッコリーごま和え もずく三杯酢	御飯 鶏電田揚げ 大根とツナの煮物 漬物(きゅうり)	御飯 サケの塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 アスパラのサラダ	御飯 豚肉と野菜のたれ炒め かぼちゃほめ煮 ホウレンソウビーンズ和え		

	揚げ					
3 時	フレンチトースト	おまんじゅう	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポピー	