

献立表

期 間:2018/4/1~2018/4/15

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 エノキと青菜の炒め煮 昆布大豆 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	御飯 きのこ豆腐の煮物 ウインナー 味噌汁(麩、浅葱)	御飯 4色きんぴら 納豆山かけ 味噌汁(玉葱、エノキ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 うぐいす豆 味噌汁(トロコブ、シメジ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 やわらか一口昆布巻 味噌汁(葱、大根)	御飯 野菜と豆腐の煮物 サンマの甘露煮 味噌汁(ワカメ、ジャガイモ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(麩、玉葱)
昼食	御飯 サワラの照り焼き 豆腐の野菜あんかけ オクラとめかぶの和え物	御飯 春キャベツ豚肉の中華風炒 春雨サラダ 漬物(ザーサイ) 杏仁豆腐 ワントンスープ	御飯 鶏竜田揚げ ミニ豆腐 菜花の和え物 バナナ 若竹汁	桜ごはん 赤魚野菜あんかけ 里芋のゆずみそ煮 ブロッコリーの胡麻風味和え みかん 豚汁	御飯 麻婆なす アサリとキャベツのお浸し エビシユウマイ キウイとパイ 豆腐のスープ	御飯 豚しゃぶ風 うどのきんぴら 長芋梅和え りんご 味噌汁(なめこ、葱)	山菜そば 五目豆 味噌田楽 べつたら漬け
夕食	御飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 さつまいもしモン煮 スクランブルエッグ	御飯 サケの塩焼き かぼちゃそぼろ煮 いんげんごま和え	御飯 豚肉生姜煮 マカロニサラダ 漬物(きゅうり)	御飯 鶏肉と野菜ケチャップ炒め 洋風卵焼き アスパラサラダ	御飯 鯖塩焼き 青菜と茸のバター炒め さつまいも甘煮	御飯 カニ玉 春雨と海藻のサラダ 水餃子	御飯 鶏と野菜のカレー煮 南瓜のソテー キャベツのサラダ
3時	桜饅頭	喫茶室ポピー	飲み物	選べるおやつ	莓ミルクプリン	煎餅 牛乳	よもぎ蒸しパン
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 野菜とがんもの煮物 蔥入卵焼き 味噌汁(ワカメ、エノキ)	御飯 厚揚げと野菜の含め煮 たらこ 味噌汁(里芋、トロコブ)	御飯 ひじき五目煮 オクラ納豆 味噌汁(大根、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 イワシ生姜煮 味噌汁(ジャガイモ、豆腐)	御飯 豆腐ときこの煮物 オムレツ 味噌汁(油揚げ、麩)	御飯 五目きんぴら 蔥納豆 味噌汁(玉葱、ワカメ)	御飯 ツナじゃが ウインナー 味噌汁(大根、麩)
昼食	御飯 和風おろしハンバーグ 青菜の炒め物 ふき煮物	御飯 鮭と茸の蒸し焼き 筍きんぴら トマトの青シソサラダ いちご 春野菜のスープ	御飯 アジフライ 野菜の煮つけ もやし和風サラダ フルーツポンチ 味噌汁(あざり、浅葱)	御飯 豚肉と筍の炒め 青梗菜のからし和え 漬物(たくあん) ぶどう ワカメスープ	御飯 鶏照り焼き 薩摩芋小倉煮 アスパラサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(トロコブ、大根)	御飯 麦入り御飯 サバの味噌煮 春菊と茸の和風サラダ めかぶとろろ バナナ 豚汁	かけうどん 卵の袋煮 菜花の和え物 即席漬け
夕食	御飯 いとより鯛のトマト煮 ジャーマンポテト スパゲティサラダ	御飯 酢鶏 ナムル 中華風卵焼き	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 里芋ころがし 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 鶏団子と野菜の煮物 ポテトサラダ あみの佃煮	御飯 かれのマヨネーズ焼き まいたけのバター炒め ほうれん草のごま和え	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜と厚揚げの煮浸し 漬物(はくさい)	御飯 エビ子り 春野菜の中華風煮 あんかけ豆腐
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	野菜ゼリー	ビスケット・牛乳	抹茶プリン
	15						
朝食	御飯 エノキと青菜の炒め煮 そぼろ 味噌汁(トロコブ、玉葱)						
昼食	魚介のカレーライス トマトとハムのサラダ 漬物(福神漬) キャベツのスープ						
夕食	御飯 肉豆腐 南瓜のサラダ もずく三杯酢						
3時	おまんじゅう						