

献立表

期 間: 2018/5/1 ~ 2018/5/15

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			御飯 ヒジキと枝豆の煮物 たらこ 味噌汁(ジャガイモ、豆腐)	御飯 カンモトキと野菜の煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(ナメコ、葱)	御飯 キノコとハンパンの煮物 玉子焼き 味噌汁(ワカメ、大根)	御飯 切干大根の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(かぶ、エノキ)	御飯 大豆五目煮 ウインナー 味噌汁(ジャガイモ、トコロコブ)
昼食			ハヤシライス 旬野菜と海老のマヨサラダ フルーツヨーグルト 舞茸と卵のスープ	御飯 筑前煮 和風サラダ 卵豆腐 フルーツボンチ 味噌汁(玉葱、麩)	山菜御飯 鯖塩焼き 薩摩芋の蜜煮 青菜のお浸し キウイとモモ 豚汁	冷やし中華 豆腐の肉味噌あんかけ たけのこの煮物	旬ごはん かぼちゃコロッケ 煮物(厚揚げ) べつたら漬け バナナ 舞茸と三葉の漬汁
夕食			麦入り御飯 鶏の治部煮 キャベツおかか和え 長芋とろろ	御飯 豚肉とアスパラオイスターソース炒 里芋のゆずみそ煮 小松菜からし和え	御飯 麻婆なす オクラと豆腐のサラダ 海老餃子	御飯 鮭のキノコクリームソースかけ 野菜炒め 粉ふき芋	御飯 親子煮 エノキと青菜の炒め煮 オクラとめかぶの和え物
5時			飲み物	選べるおやつ	煎餅・牛乳	ココアプリン	和菓子
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(葱、シメジ)	御飯 野菜とソーセージの煮物 ミニオムレツ 味噌汁(玉葱、麩)	御飯 キャベツとツナの煮物 とろろ納豆 味噌汁(ワカメ、カブ)	御飯 きんぴらごぼう そばろ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 うぐいす豆 味噌汁(エノキ、葱)	御飯 アザリと小松菜の煮物 葱納豆 味噌汁(里芋、豆腐)	御飯 煮物(厚揚げ) サバの味噌煮 味噌汁(玉葱、麩)
昼食	パン 海老と野菜のシチュー ブロッコリーごま和え	御飯 豚冷しゃぶ風 ミニ豆腐 ごぼうの煮物 甘夏みかん 味噌汁(アザリ、トコロコブ)	御飯 焼きビーフン 棒々鶏 エビシユウマイ 杏仁豆腐 舞茸と卵のスープ	かけうどん 揚出豆腐おろしポン酢 ピーマンとサツマアゲの炒め煮 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 サケのムニエル 青菜ときのこの炒め 即席漬け フルーツヨーグルト キャベツのスープ	御飯 豚肉と野菜の卵とじ ブロッコリーのサラダ 野沢菜漬け ぶどう 味噌汁(トコロコブ、葱)	御飯 鶏南蛮 さつまいもレモン煮 キャベツの和え物 キウイとみかん 味噌汁(ワカメ、油揚げ)
夕食	御飯 茄子豚肉ピーマン味噌炒め 春雨サラダ あみの佃煮 豆腐のスープ	御飯 鱈の照り焼き ポテトサラダ 青菜のピーナツ和え	御飯 ミートボール あざりと野菜の煮物 オクラサラダ	御飯 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ 小松菜海苔和え	御飯 中華卵焼きあんかけ 里芋のオイスターソース煮 キャベツの和え物	御飯 赤魚の煮付 もやしソテー 南瓜のサラダ	御飯 豚肉のピカタ 野菜の洋風煮 海藻のサラダ
5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	煎餅・牛乳	ムース	どらやき
	13	14	15				
朝食	御飯 ひじき五目煮 きのこの卵焼き 味噌汁(トコロコブ、小松菜)	御飯 野菜煮物 ウインナー 味噌汁(キャベツ、シメジ)	御飯 じゃが芋と干海老の煮物 オクラ納豆 味噌汁(油揚げ、葱)				
昼食	カレーライス トマトサラダ 漬物(福神漬) 青梗菜のスープ	御飯 魚のメンチフライ 車麩の煮付け もずく三杯酢 バナナ 味噌汁(浅葱、あざり)	御飯 回鍋肉 ナムル エビギョウザ パイナップル ニラと豆腐のスープ				
夕食	麦入り御飯 白身魚と豆腐の煮物 なす田楽 めかぶとろろ	御飯 チキンハンバーグ きのこ青菜の炒め煮 ごぼうサラダ	わかめごはん 筑前煮 卵豆腐 ピーマンお浸し				

5 時	クレープ	喫茶室ポピー	飲み物				
--------	------	--------	-----	--	--	--	--