

献立表

期 間: 2018/6/1 ~ 2018/6/15

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1 | 土 2 |
|----|---|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | | | | | | 御飯 4色きんぴら 胡麻納豆 味噌汁(玉葱、シメジ) | 御飯 切干大根の炒め煮 華五目卵焼き 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ) |
| 昼食 | | | | | | 梅御飯 肉じゃが 三色ビーマン炒め 野菜の即席漬け バナナ 味噌汁(トロコフ、浅葱) | 御飯 酢鶏 海藻サラダ ザーサイ キウイとバイン キャベツのスープ |
| 夕食 | | | | | | 御飯 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 青菜のピーナツ和え | 御飯 肉豆腐 里芋田楽 小松菜のお浸し |
| 3時 | | | | | | あんずゼリー | 煎餅・牛乳 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝食 | 御飯 枝豆と野菜のコンソメ煮 ウインナー 味噌汁(油揚、エノキ) | 御飯 五目大豆 だし巻き卵 味噌汁(キャベツ、ネギ) | 御飯 車麩とかぶの煮つけ たらこ 味噌汁(玉葱、トロコフ) | 御飯 カンモトキと野菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(小松菜、ワカメ) | 御飯 里芋とひじきの煮物 うぐいす豆 味噌汁(大根、葱) | 御飯 チンゲン菜炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(キャベツ、麩) | 御飯 小松菜と厚揚げの煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(ナメコ、玉葱) |
| 昼食 | 山菜うどん(ロング選択食) 白身魚のふんわり蒸 野菜の和え物 | 御飯 鶏照り焼き 揚げ茄子の葉味がけ 胡瓜の梅しそ和え フルーツヨーグルト つみれ汁 | 御飯 サケの塩焼き 野菜の炊き合わせ 小松菜の納豆の和え物 りんご 豚汁 | 御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ごぼうのサラダ 野沢菜漬け ぶどう 卵と茸のスープ | 御飯 鶏の治部煮 ミニ豆腐 オクラとめかぶの和え物 フルーツボンチ 味噌汁(玉葱、エノキ) | 御飯 あじのさんが焼き ニラと卵のチャンフルー 南瓜の小倉煮 甘夏みかん きゅうりの冷汁 | 御飯 エビカツ ハムとかぶの煮物 胡瓜の梅和え フルーツヨーグルト 味噌汁(油揚、トロコフ) |
| 夕食 | 御飯 鶏竜揚げ 青菜と卵の炒め物 かぼちゃのサラダ | 御飯 青椒肉絲 ざつまいもレモン煮 ブロッコリーごま和え | 御飯 松風焼き マカロニサラダ もずく和え | 御飯 海老と豆腐のチリソース 粉ふき芋 青梗菜の中華和え | 煮入り御飯 サバの味噌煮 青菜の炒め物 長芋とろろ | 御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め ビーマンの和え物 漬物(なす) | 御飯 鶏つくね キャベツと豆腐の煮物 いんげんのサラダ |
| 3時 | 洋菓子 | 喫茶室ポピー | 飲み物 | 選べるおやつ | プリン | やわらか大福 | 煎餅・牛乳 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 朝食 | 御飯 ピーマンとサツマアゲの炒煮 そばろ 味噌汁(大根、エノキ) | 御飯 アサリとキャベツの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(豆腐、ワカメ) | 御飯 根菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(キャベツ、シメジ) | 御飯 高野豆腐含め煮 いわしの梅しそ煮 味噌汁(ジャガイモ、麩) | 御飯 ソーセージと野菜の煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(大根、葱) | 御飯 じゃが芋とツナの煮物 青海苔納豆 味噌汁(豆腐、トロコフ) | |
| 昼食 | 食パン きのこのクリームシチュー スクランブルエッグ | 御飯 かれいの味噌煮 大豆とヒジキの炒め煮 小松菜ごま和え キウイとモモ 椎茸と三つ葉の漬まし汁 | 御飯 豚肉とニラの炒め ぜんまいの煮物 うぐいす豆 ぶどう 味噌汁(アサリ、カブ) | チキンカレーライス 海藻とマトのサラダ 漬物(福神漬) フルーツボンチ 牛乳 | 山菜御飯 牛肉コロッケ 蟹つみれの煮物 やわらか一口昆布巻 メロン 吸物(みつば、卵豆腐) | 御飯 鶏肉南蛮 煮物(厚揚げ) もやし和え物 バナナ 味噌汁(浅葱、ナメコ) | |
| 夕食 | 御飯 八宝菜 棒々鶏 ワンタンスープ | 御飯 豚肉と野菜のトマト煮 マッシュポテト ブロッコリーのサラダ | 御飯 白身魚のマヨネーズ焼き チキンサラダ ミニ豆腐 | 御飯 豚肉と野菜の卵とじ 里芋田楽 小松菜のお浸し | 御飯 サケのムニエル スパゲティサラダ ざつまいもレモン煮 | 御飯 鯖塩焼き にらとキャベツの炒め物 かぼちゃそばろ煮 | |
| 3時 | アイスクリーム | 喫茶室ポピー | 飲み物 | 選べるおやつ | 誕生会 ケーキ作り | 煎餅・牛乳 | |