

献立表

期 間:2018/6/16~2018/6/30

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							御飯 切干大根とひじきの煮物 ウインナー 味噌汁(油揚げ、ワカメ)
昼食							冷やし中華 焼き餃子 大豆五目煮
夕食							御飯 鶏照り焼き ポテトサラダ ホウレンソウのピーナツ和え
3時							季節の和菓子
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	御飯 かぶとはんべんの煮物 黒豆煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(エノキ、葱)	御飯 ツナと大根の炒り煮 浅葱納豆 味噌汁(シメジ、豆腐)	御飯 アサリとかぶの煮物 オムレツ 味噌汁(麩、キャベツ)	御飯 きんぴらごぼう サバの味噌煮 味噌汁(ナメコ、ワカメ)	御飯 ピーマンとサツマアゲの炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(トロコブ、油揚げ)	御飯 キャベツとピーマンの煮物 金時煮豆 味噌汁(エノキ、麩)
昼食	御飯 かれいの唐揚げ 小松菜と茸の煮浸し 里芋の柚子味噌かけ	御飯 麻婆なす ナムル エビシユウマイ 杏仁豆腐 青梗菜と推茸のスープ	御飯 親子煮 れんこんきんぴら キャベツと胡瓜の即席漬 フルーツポンチ 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	生姜御飯 鮭ときのこの蒸焼 野菜たっぷり煮物 べったら漬け フルーツヨーグルト 澄まし汁(トロコブ、浅葱)	御飯 豚肉と野菜の焼肉風 アサリと小松菜の煮浸し 胡瓜ともやしの梅和え ぶどう 味噌汁(葱、豆腐)	御飯 チキンカツ ホウレンソウと卵の炒め物 漬物(かぶ) みかん 味噌汁(モズク、タマネギ)	御飯 アジの南蛮漬 炒り豆腐 野沢菜漬け バナナ 味噌汁(アサリ、ミツハ)
夕食	御飯 千草焼き 豆腐のオクラがけ ねり梅 きゅうりの冷汁	御飯 肉じゃが トマトサラダ いんげんごま和え	御飯 イトヨリの蒸し焼き 舞茸と茄子のバター炒め 小松菜のサラダ	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ピーマンお浸し オクラとめかぶの和え物	御飯 鶏と里芋の煮物 卵豆腐 キャベツサラダ	御飯 サワラの照り焼き ふきと筍の土佐煮 もやしのサラダ	ひじきご飯 卵袋煮 小松菜とハムの炒め アスパラサラダ
3時	運動会 ミニあんぱん	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ 牛乳	みかんゼリー	ところてん	水ようかん
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	御飯 カンモトキと野菜の煮付 そぼろ 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 青梗菜とシメジの煮物 玉子焼き 味噌汁(エノキ、玉葱)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 青海苔納豆 味噌汁(麩、シメジ)	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウインナー 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 大根とツナのコンソメ煮 玉子焼き 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 胡麻納豆 味噌汁(トロコブ、大根)	御飯 豆腐と野菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(ナメコ、玉葱)
昼食	蕎麦 選択食:エビ・天・カキ揚げ ほうれん草のお浸し	御飯 肉豆腐 焼きなす(みょうが) オクラと長芋の和え物 キウイフルーツ 味噌汁(ワカメ、小松菜)	御飯 かれいの煮付け 舞茸の炒め物 キャベツの胡麻風味和え 桃缶 豚汁	御飯 ブラウンシチュー トマトサラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	味噌ラーメン 焼き餃子 ナムル	五目寿司 鶏竜田揚げ甘辛だれ 南瓜とがんもの煮物 お多福豆 すいか しめじと三葉の澄まし汁	赤飯 さばら 野菜の和風煮 茶碗蒸し メロン
夕食	御飯 豚肉とピーマンと筍の炒め物 春雨サラダ 豆腐焼売	御飯 ほっけの塩焼き かぼちゃ小倉煮 キャベツ和え物	御飯 海老団子のクリーム煮 ジャガ芋と挽肉の重焼き ブロッコリーのサラダ	御飯 豚肉とキャベツの塩だれ炒め さつまいも甘煮 のり佃煮	御飯 サバの香り味噌焼き 里芋と厚揚げの煮物 小松菜塩昆布和え	御飯 豚肉のおろしソースがけ にら炒め 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 鶏肉のチーズ焼き マッシュポテト ごぼうサラダ
3時	アイスクリーム	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ 牛乳	お楽しみおやつ「ハフェ」	杏仁豆腐	きんつば