

献立表

期 間:2018/7/1~2018/7/15

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	御飯 かぶとはんべんの煮物 黒豆煮 味噌汁(ワカメ、油揚げ)	御飯 高野豆腐と野菜の煮物 そばろ 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 じゃが芋の煮物 サバの味噌煮 味噌汁(大根、麩)	雑炊 バナナ	御飯 ビーマンとソーセージの炒め煮 昆布豆 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	御飯 エノキと小松菜の炒め煮 納豆山かけ 味噌汁(麩、葱)	御飯 ひじき五日炒め煮 さんまの甘露煮 味噌汁(トロコブ、エノキ)
昼食	食パン 鶏肉と野菜のデミグラスソース フレンチサラダ	麦入り御飯 鮭の蒸焼きレモン風味 きんぴらごぼう 長芋とろろ ぶどう きゅうりの冷汁	御飯 筑前煮 小松菜の納豆の和え物 べつたら漬け キウイとパイン 吸物(アザリ、ミツハ)	夏野菜と魚介のカレーライス キャベツサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト きのこのスープ	御飯 豚肉と豆腐の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ めかぶ和え 甘夏みかん 味噌汁(キャベツ、ネギ)	御飯 海老団子の甘酢あん ゴーヤ炒り卵 トマトと海草のサラダ すいか 味噌汁(豆腐、シメジ)	素麺のゼリー寄せ ふんわり天 煮物(かぼちゃ) なす田楽 季節の和菓子
夕食	御飯 肉じゃが ミニ豆腐 ほうれん草のごま和え	御飯 カニ玉 野菜と茸のカキ油炒め 中華風和え物	御飯 ハンバーグ照焼ソース マカロニサラダ ビーマン和え物	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草中華和え エビシユウマイ	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ごぼうとベーコンの炒め物 粉ふき芋	御飯 鶏肉の塩だれ焼き 煮物(厚揚げ) オクラ和風和え	御飯 豚冷しゃぶ風 煮物(里芋) チンゲン菜炒め煮
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	おまんじゅう	プリン	七夕行事
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	御飯 豆腐ときのこの煮物 ウインナー 味噌汁(ナス、タマネギ)	御飯 アザリと野菜の煮物 たらこ 味噌汁(麩、大根)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 オクラ納豆 味噌汁(浅葱、シメジ)	御飯 彩きんぴら サバの味噌煮 味噌汁(油揚げ、葱)	御飯 大根ざつま揚げの煮物 きのこの玉子焼き 味噌汁(トロコブ、ジャガイモ)	御飯 かぶとはんべんの煮物 黒豆煮 味噌汁(麩、ナメコ)	御飯 きのこと豆腐の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(キャベツ、油揚げ)
昼食	御飯 鯖塩焼き ポテトサラダ 小松菜のお浸し 吸物(みつば、椎茸)	御飯 豚肉とニラの玉子炒め 冷奴のオクラがけ 漬物(たくあん) ぶどう ワカメスープ	御飯 にんじん御飯 あじのさんが焼き じゃが芋の煮物 野菜の即席漬け バナナ 味噌汁(麩、ナメコ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 薩摩芋蜜煮 春雨の和え物 桃のヨーグルト 吸物(エノキ、ミツハ)	御飯 なめこおろしうどん 玉葱かき揚げ ひじき五日煮 卵豆腐	御飯 赤魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう 小松菜の納豆和え キウイとミカン かき卵スープ	御飯 麻婆なす かじゅうまい トマトサラダ 杏仁豆腐 にらのスープ
夕食	御飯 ビーマン肉詰 キャベツの炒め物 胡瓜とワカメのサラダ	御飯 サケのムニエル かぼちゃのサラダ かぶのゆかりあえ	御飯 鶏照り焼き 小松菜の煮びたし もずく和え	御飯 白身魚の酢豚風 豆腐サラダ ザーサイ	御飯 豚肉とキャベツの旨煮 里芋のゆずみそがけ アスパラサラダ	御飯 鶏竜田揚げ 春雨サラダ いんげんごま和え	御飯 ハンバーグホワイトソース 季節野菜の洋風煮 粉ふき芋
3時	ブルーベリーヨーグルト	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ 牛乳	きんづば	煎餅	アイスクリーム
	15						
朝食	御飯 じゃが芋煮物 そばろ 味噌汁(ワカメ、葱)						
昼食	食パン 洋風たまご焼き 小松菜エノキのベーコンソテー かぼちゃのポタージュ						
夕食	御飯 鯖のカレー風味焼き にんじんの甘煮 ごぼうのサラダ						
3時	ヨーグルト						