

### 献立表

期 間：2016/9/16～2016/9/30

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						御飯 ツナじゃが 浅葱納豆 味噌汁（大根、油揚げ）	御飯 野菜とソーセージの洋風煮 ミニトマト 味噌汁（エビ、豆腐）
昼食						御飯 親子煮 豆腐の和風サラダ 野沢菜漬け 梨 味噌汁（わかめ、トマト）	御飯 ハムカツ じゃが芋たらこ和え 小松菜の煮びたし バナナ 野菜スープ
夕食						御飯 海老と小松菜の炒め物 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃサラダ	麦入り御飯 かれいの煮付け 厚揚げときのこあんかけ めかぶとろろ
3時						手作り抹茶ムース	胡麻豆腐
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 アサリと小松菜の煮物 ウィンナー 味噌汁（じゃがいも、トマト）	御飯 車麩の煮付け 秋刀魚の甘露煮 味噌汁（小松菜、麩）	御飯 4色きんぴら 胡麻納豆 味噌汁（わかめ、キャベツ）	御飯 キャベツとピーマンの煮物 きのこの卵焼き 味噌汁（油揚げ、葱）	御飯 根菜の煮しめ ししゃも甘露煮 味噌汁（豆腐、トマト）	御飯 大根とサツマアゲの煮物 エビ納豆 味噌汁（わかめ、じゃがいも）	御飯 高野豆腐含め煮 そぼろ 味噌汁（キャベツ、トマト）
昼食	御飯 フリ大根 かぼちゃのサラダ 漬物（はくさい）	五日御飯 海老天ぷら 里芋の柚子味噌和え 漬物 果物 素麺と三葉のお吸い物	鶏めし 海老と南瓜の炊合せ 切干大根の酢の物 りんご 味噌汁（浅利、浅葱）	薩摩芋御飯 サンマの塩焼き 煮物（がんも） なめこおろし ぶどう 吸物	茸と山菜のそば 錦糸しゅうまい 小松菜胡桃和え 漬物（きゅうり）	舞茸御飯 干草焼き イグサの酢和え べったら漬け フルーツポンチ 豚汁	鮭丼 野菜と肉団子の炊合せ 青菜の柚子香和え 梨 椎茸と三つ葉の澄まし汁
夕食	御飯 酢豚 豆腐と海藻のサラダ ワンタンスープ	御飯 豚肉南蛮たれ 野菜煮物 小松菜ごま和え	御飯 きのこのクリームチー トマトサラダ スクランブルエッグ	御飯 豚肉と野菜のフリソ炒め 青菜とハムの和え物 ザーサイ	御飯 肉団子と野菜の甘酢あん 煮物（かぼちゃ） キャベツサラダ	御飯 たらこのマヨネーズ焼き さつまいもレモン煮 小松菜のサラダ	麦入り御飯 鶏の治部煮 長芋とろろ 野菜の塩麴和え
3時	ココアプリン	人形焼	選べるおやつ	フルーツゼリー	きんつば	ウエハース コーヒースト	ケーキ
	25	26	27	28	29	30	
朝食	御飯 ハヤシと野菜の煮物 葱入卵焼き 味噌汁（わかめ、麩）	御飯 野菜の含め煮 いわしの梅煮 味噌汁（エビ、玉葱）	御飯 アサリと小松菜の煮物 葱納豆 味噌汁（わかめ、じゃがいも）	御飯 切干大根の炒め煮 ウィンナー 味噌汁（豆腐、葱）	御飯 きんぴらごぼう 華五目卵焼き 味噌汁（さ、キャベツ）	御飯 車麩の煮付け 青海苔納豆 味噌汁（おろし、トマト）	
昼食	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 海老キョウザ	ハヤシライス マッシュポテト キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ ワカメスープ	御飯 かれいの煮付け 茄子の炒め物 白和え ぶどう 舞茸の澄まし汁	御飯 鶏竜田揚げ 厚揚げ甘辛煮 漬物（きゅうり） バナナ かき卵スープ	御飯 鮭と舞茸の蒸し焼き 里芋とひじきの煮物 小松菜ごま和え フルーツポンチ 味噌汁（浅利、葱）	けんちんうどん 豚肉の角煮 酢の物	
夕食	御飯 ハンバーグ トマトサラダ コンスープ	御飯 魚と豆腐の煮物 青菜とイサ貝のあえ物 温泉たまご	御飯 豚しょうが焼き 南瓜とツナのサラダ めかぶの和え物	御飯 ブリの照り焼き ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし	御飯 豆腐ハンバーグ 肉野菜炒め 漬物（たくあん）	麦入り御飯 サワラのとろろ蒸し 胡麻豆腐 三色ピーマン炒め	

3 時	ふかし芋	喫茶室ポピー	選べるおやつ	煎餅	喫茶室ポピー	ミニパン	
--------	------	--------	--------	----	--------	------	--