

## 献立表

期 間：2016/10/1～2016/10/15

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							御飯 豆腐ときのこの煮物 たらこ 味噌汁（シイタケ、わかめ）
昼食							御飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃ小倉煮 梅干し キウイとミカ 味噌汁（トウモロコシ、アサギ）
夕食							御飯 肉じゃが ほうれん草と卵サラダ あみの佃煮
3時							ビスケット 抹茶ミルク
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	御飯 シーチキンと野菜の煮物 ミニオムレツ 味噌汁（大根、豆腐）	御飯 がんとときと野菜の含め煮 サバの味噌煮 味噌汁（イサ、玉葱）	御飯 里芋と野菜の煮つけ 胡麻納豆 味噌汁（麩、小松菜）	御飯 パスタと野菜の煮物 そば 味噌汁（トウモロコシ、キャベツ）	御飯 キャベツとアスパラの煮物 うぐいす豆 味噌汁（大根、油揚げ）	御飯 五目きんぴら とろろ納豆 イワシ生姜煮 味噌汁（キャベツ、玉葱）	御飯 高野豆腐含め煮 イワシ生姜煮 味噌汁（キャベツ、玉葱）
昼食	御飯 秋刀魚の蒲焼き さつまいも甘煮 小松菜からし和え	御飯 筑前煮 揚げ茄子 胡瓜と卵の和え物 りんご きのこ汁	いしとわかめの和え物 春雨と海草のサラダ 漬物（ラッキョウ・福神漬） フルーツヨーグルト キャベツのスープ	麦入り御飯 豚肉と野菜の煮物 里芋の柚子味噌かけ なめことめかぶの和え物 柿 かぶのスープ	御飯 舞茸と薩摩芋天ぷら 切干大根とひじきの煮物 湯豆腐 バナナ 豚汁	かおり御飯 赤魚の煮付け 里芋の和風サラダ カラムシ柚子風味和え りんご 味噌汁（えのき、豆腐）	ラーメン 焼き餃子 小松菜イサ和え
夕食	御飯 鶏肉南蛮漬け マカロニサラダ レタスのスープ	御飯 豚肉と野菜の卵とじ 粉ふき芋 小松菜海苔和え	御飯 カニ玉 蒸南瓜 青梗菜と春雨サラダ	御飯 ブリのムニエル チーズポテトサラダ 胡瓜和え物	御飯 鶏山椒焼き かぶの煮物 小松菜ピーナツ和え	御飯 チヂミ エビシユウマイ もやしのナムル	御飯 鶏肉と野菜の刈り込み煮 じゃが芋たらこ和え トマトサラダ
3時	フルーツヨーグルト	運動会	選べるおやつ	プリン	喫茶室ポピー	ウエハース ミルクココア	手作りおやつ
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	御飯 イサと小松菜の炒め煮 トマトオムレツ 味噌汁（大根、麩）	御飯 ツナじゃが ウィンナー 味噌汁（小松菜、油揚げ）	御飯 4色きんぴら 青海苔納豆 味噌汁（葱、麩）	御飯 切干大根の炒め煮 玉子焼き 味噌汁（豆腐、キャベツ）	御飯 かぶとはんぺんの煮物 黒豆煮 味噌汁（大根、麩）	御飯 アサギと小松菜の煮物 葱納豆 味噌汁（トウモロコシ、里芋）	御飯 きんぴらごぼう ししゃも甘露煮 味噌汁（小松菜、油揚げ）
昼食	御飯 肉豆腐 南瓜サラダ あみの佃煮	御飯 サバの味噌煮 チンゲン菜と麩の炒め煮 かぶのゆかりあえ キウイとモモ 椎茸と三つ葉の澄まし汁	御飯 おでん 舞茸と青菜のバター炒め 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどう	御飯 サンマの塩焼き 里芋にころがし 白和え りんご かき卵汁	御飯 きのこ蒸し鶏バター醤油 五目きんぴら 漬物（なす） 柿 味噌汁（あさり、葱）	あんかけ焼きそば 大根味噌田楽 野菜のごま和え 豆腐とわかめのスープ	御飯 メンチかつの卵とじ 海草サラダ べったら漬け フルーツヨーグルト 味噌汁（里芋、浅葱）
夕食	御飯 サゲの塩焼き キャベツとアスパラ炒め物	御飯 親子煮 小松菜炒め物	御飯 鶏塩だれ焼き マカロニサラダ	御飯 豚肉と青梗菜の中華蒸し ごぼうサラダ	御飯 ハンバーグ ツナとトマトの煮物	ゆかりごはん 干草焼き 厚揚げ甘辛煮	御飯 魚の香味焼き 卵の花の炒り煮

	粕汁	もずく三杯酢	漬物(たくあん)	カニしゅうまい	青菜のサラダ	芋の汤入りお浸し	薩摩芋のサラダ
<sup>3</sup> 師	ふかしいも	お好み焼き	選べるおやつ	煎餅	喫茶室ポピー	おまんじゅう	抹茶ミルクゼリー