

### 献立表

期 間：2016/10/16～2016/10/31

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	雑炊	御飯 豆腐ときのこの煮物 たらこ 味噌汁(キャベツ、ねぎ)	御飯 大根さつま揚げの煮物 青花苔納豆 味噌汁(大根、麩)	御飯 野菜とウイナの洋風煮 スクランブルエッグ 味噌汁(わか、豆腐)	御飯 きんぴらごぼう さんまの甘露煮 味噌汁(なめこ、葱)	御飯 切干大根の煮物 胡麻納豆 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 白菜と生揚げの煮物 金時豆 味噌汁(トウモロコシ、葱)
昼食	御飯 かれのいマヨネーズ焼き かぼちゃそぼろ煮 小松菜の炒め物	麦入り御飯 フリ大根 和風サラダ 昆布豆 バナナ とろろ汁	御飯 炒り鶏 華五目卵焼き ほうれん草ビーツ和え キウイとみかん缶 味噌汁(大根、わか)	御飯 海老チリ 春雨サラダ 焼き餃子 杏仁豆腐 キャベツのスープ	焼きうどん 煮奴 小松菜胡桃和え	御飯 鶏照り焼き チーズポテトサラダ 漬物(なす) りんご 味噌汁(浅利、浅葱)	御飯 白身魚フライ 青菜のサラダ かぶのゆかりあえ バナナ 味噌汁(里芋、たまご)
夕食	御飯 スタミナ焼肉 豆腐のサラダ ワカメスープ	御飯 里芋と鶏肉のオムレツ煮 胡麻豆腐 青菜のえのき和え	御飯 鯖のキャベツマヨネーズ焼き マッシュポテト ブロッコリーとササミのサラダ	麦入り御飯 豚肉と茸の鍋風煮 里芋にころがし 青菜とイ貝のあえ物	御飯 肉団子の酢豚風 ナムル キャベツと胡瓜の即席漬け	御飯 赤魚の煮付け 大根と青菜の炒め煮 豆腐ステーキ	御飯 松風焼き さつまいも甘煮 めかぶ和え
デザート	スイーツポテト	喫茶室ポピー	選べるおやつ	牛乳プリン	喫茶室ポピー	ミニあんパン	たこ焼き
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	雑炊	御飯 がんとどきと野菜の含め煮 さばの味噌煮 味噌汁(キャベツ、わか)	御飯 野菜たっぷり煮物 えのき納豆 味噌汁(里芋、小松菜)	御飯 高野豆腐と小松菜の含煮 ウィンナー 味噌汁(なめこ、大根)	御飯 車麩の煮付け だし巻き卵 味噌汁(油揚げ、白菜)	御飯 ソーセージとコーンの煮物 葱納豆 味噌汁(大根、トウモロコシ)	御飯 豆腐と野菜の煮物 たらこ 味噌汁(大根、小松菜)
昼食	御飯 フィッシュボール もやし中華和え かに焼売 フルーツヨーグルト	鶏牛蒡御飯 卵の袋煮 里芋の柚子味噌がけ 小松菜海苔和え 柿 味噌汁(葱、大根)	カレーライス ツナサラダ 漬物(ラッキョウ・福神漬) フルーツポンチ ワカメスープ	御飯 鶏水たき 五目きんぴら 漬物(きゅうり) キウイともも 味噌汁(麩、大根)	五日寿司 秋刀魚の煮付け 秋野菜の炊き合わせ 漬物(はくさい) りんご 味噌汁(大根、トウモロコシ)	きのこそば 海老と南瓜の天ぷら 湯豆腐 キャベツの塩麩和え	栗入赤飯 牛肉のすき焼風卵とじ 胡麻豆腐 青菜と菊華の柚子風味和え 柿 椎茸と三葉の澄汁
夕食	御飯 魚介と和風ソースのチキ ウィンナー トマトサラダ	御飯 ボークビーンズ スパゲティサラダ	御飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 海老キョウザ	御飯 サケの塩焼き 野菜卵とじ もやし和風サラダ	御飯 肉じゃが マカロニサラダ 漬物(なす)	御飯 小松菜と豚肉の炒め物 薩摩芋のサラダ 卵豆腐	御飯 白身魚のフリッス 白菜ときのこの中華風煮 青梗菜の酢味噌和え
デザート	ふかしもち	喫茶室ポピー	選べるおやつ	栗水ようかん	喫茶室ポピー	煎餅	ケーキ
	30	31					
朝食	御飯 アザリと小松菜の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(大根、豆腐)	御飯 根菜の煮しめ うぐいす豆 味噌汁(油揚げ、葱)					
昼食	御飯 クリームシチュー トマトサラダ ミニオムレツ	御飯 キャベツ豚煮物 和風サラダ 温泉たまご バナナ 味噌汁(麩、わか)					
夕食	麦入り御飯 豚しょうが焼き いんげんツナごま和え とろろ汁	御飯 カレイの蒸し焼き 粉ふき芋 青菜とムスチのサラダ					
デザート	フルーツヨーグルト	喫茶室ポピー					