

献立表

期 間：2016/11/16～2016/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
				16	17	18	19
朝食				御飯 キャベツと煮物 そば 味噌汁(柿の葉、里芋)	御飯 ブロッコリーの煮物 たらこ 味噌汁(豆腐、キャベツ)	御飯 4色きんぴら 青海苔納豆 味噌汁(かつお、油揚げ)	御飯 里芋と大根の含め煮 玉子焼き 味噌汁(葱、麩)
昼食				御飯 フリ大根 ごぼうサラダ 春菊とキノコの酢和え りんご 味噌汁(トウモロコシ、葱)	御飯 豚肉野菜煮 温泉たまご 切干大根の酢の物 バナナ 味噌汁(里芋、トマト)	けんちんうどん ふんわり天 小松菜からし和え	御飯 カレーのみぞれ煮 ポテトサラダ 漬物(なす) フルーツポンチ 味噌汁(キャベツ、豆腐)
夕食				御飯 鶏肉と野菜のたれ焼き 湯豆腐 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 鯖のウチヤブマヨネーズ焼き マッシュポテト 柿の葉のピザ和え	かおりごはん 肉団子の甘酢あんかけ 野菜卵とじ 漬物(きゅうり)	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ 胡麻豆腐
3 時				ドーナツ	喫茶室ポピー	栗水ようかん	ミニパン
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	御飯 煮物(がんも) ししゃも甘露煮 味噌汁(エビ、かつお)	御飯 白菜と生揚げの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(トマト、麩)	御飯 E斤と青菜の炒め煮 胡麻納豆 味噌汁(大根、油揚げ)	御飯 きんぴらごぼう 鰯の煮物 味噌汁(トウモロコシ、葱)	御飯 大根煮物 だし巻き卵 味噌汁(シイタケ、トウモロコシ)	御飯 かぶとはんぺんの煮物 とろろ納豆 味噌汁(椎茸、豆腐)	御飯 がんもどきと野菜の含め煮 ウィンナー 味噌汁(葱、E斤)
昼食	御飯 鶏豆腐煮 ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ	御飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ 漬物(はくさい) フルーツヨーグルト 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 サバの香り味噌焼き 里芋のサラダ 白菜の塩麹和え りんご 味噌汁(かつお、麩)	御飯 野菜とピーマンの中華風炒め あんかけ豆腐 棒々鶏 バナナ かき卵スープ	生姜御飯 牡蠣フライ れんこんきんぴら 青菜のサラダ みかん けんちん汁	なめこそば 豚肉の角煮 里芋の柚子味噌かけ ブロッコリーの和え物	炊込みごはん 海老と薩摩芋の天ぷら 錦糸焼売 春菊の柚子風味 果物 味噌汁(椎茸、麩)
夕食	御飯 鱈と野菜の蒸し焼き にんじんの洋風煮 コーンスープ	麦入り御飯 サンマの塩焼き きのこ青菜の炒め物 長芋とろろ	御飯 鶏肉のクリーム煮 もやしのサラダ カラッパルック	御飯 サケの塩焼き 煮物 小松菜ごま和え	御飯 豚肉たれ焼き 煮物(かぼちゃ) 豆腐と海草のサラダ	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 青菜と卵の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 おでん 卵の花 あみの佃煮
3 時	ふかしいも	喫茶室ポピー	選べるおやつ	煎餅	喫茶室ポピー	おまんじゅう	ケーキ
	27	28	29	30			
朝食	御飯 青菜とアリの煮物 スクランブルエッグ 味噌汁(里芋、玉葱)	御飯 根菜と大豆の煮物 たらこ 味噌汁(小松菜、油揚げ)	御飯 切干大根とアリの煮物 青海苔納豆 味噌汁(シイタケ、ツチノコ)	御飯 かぶときのこの煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(トウモロコシ、玉葱)			
昼食	御飯 フリのムニエル 野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ	麦入り御飯 豚肉ときのこの炒め物 白和え もずく三杯酢 フルーツヨーグルト とろろ汁	御飯 筑前煮 青菜と厚揚げのお浸し 白菜梅じそ和え りんご 味噌汁(大根、アサリ)	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ トマトオムレツ みかん ワカメスープ			
夕食	ゆかりごはん ツナじゃが 湯豆腐 豚汁	御飯 鶏水たき 小松菜の海苔和え 温泉たまご	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ エビシウマイ	梅ちり御飯 海老と白菜の炒め物 里芋大根ハチマキの含め煮 春菊とE斤の和え物			
3 時	焼きりんご	喫茶室ポピー	選べるおやつ	きんつば			